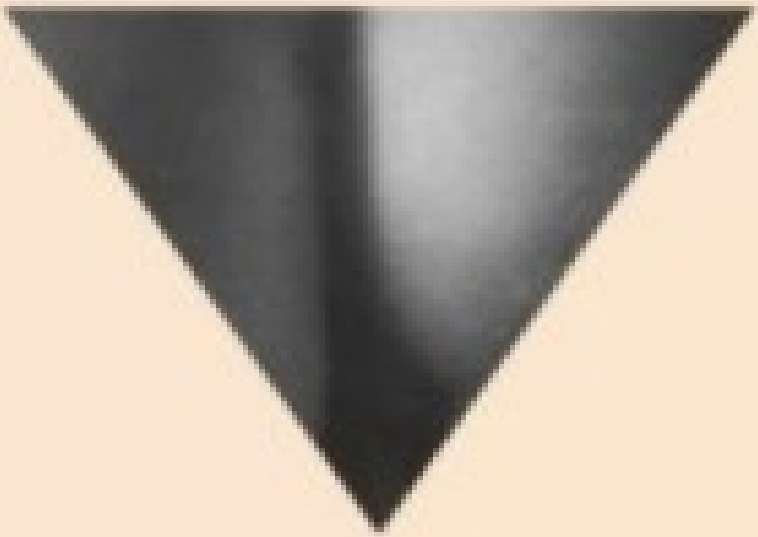
Emmanuelle Richard

LES CORPS ABSTINENTS

« J'ai discuté avec celles et ceux qui comme moi ne font plus l'amour. »



Flammarion

Emmanuelle Richard

LES CORPS ABSTINENTS

Flammarion

Richard Emmanuelle

Les Corps abstinents

Flammarion

© Flammarion 2020

ISBN numérique : 978-2-0815-1027-2
ISBN du pdf web : 978-2-0815-1029-6

Le livre a été imprimé sous les références :
ISBN : 978-2-0815-0437-0

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

Présentation de l’éditeur :

« J’ai discuté avec celles et ceux qui comme moi ne font plus l’amour. »
Qui sont ces corps abstinents ? Intriguée par ce sujet tabou et opaque, abstinente elle-même pendant cinq ans, l’écrivaine Emmanuelle Richard a recueilli l’intimité de ces sexualités non partagées.
Pour Sandrine, l’abstinence est son ordinaire car elle ne parvient pas à établir le lien dont elle aurait besoin pour se sentir bien avec l’autre ; le jeune Noâm a profité de ce temps de retrait pour redéfinir sa masculinité ; Virginie dit avoir gagné son autonomie grâce aux sextoys ; Paul est un retraité très heureux malgré la fin de toute relation sexuelle dans son couple ; pour Sylvia, l’absence de sexualité est une libération.
Près de quarante personnes se confient, loin des stéréotypes et des idées approximatives, tissant peu à peu un récit polyphonique empreint de délicatesse. Par-delà la mélancolie, sans amertume ni ostentation, s’élève une parole forte sur l’absence du toucher où se laisse entendre l’universelle quête du sens. Et d’amour – comme toujours.

Emmanuelle Richard est née en 1985. Elle est l’auteure de trois romans : La Légèreté (2014), Pour la peau (2016, prix Anaïs-Nin et Marie Claire) et Désintégration (2018).

LES CORPS
ABSTINENTS

INTRODUCTION

Nous évoluons dans une société où le sexe est partout. Le représenter sous toutes ses formes, parfois de la manière la plus crue, c'est évoquer des difficultés, une dimension plus laborieuse, un décalage avec les modèles en cours d'injonctions omniprésentes au plaisir – une sexualité non performante, non jouissive, irrégulière, rare ou absente –, une baisse ou une absence d'envie, un défaut d'opportunités, ou encore simplement vouloir parler de sentiments qui relèvent de l'indécent et de l'obscène. Cela constitue un des paradoxes forts de l'époque. Ne pas ou moins participer revient à être tout de suite perçu comme un perdant de la dictature du jouir, un relégué du capitalisme de la séduction. C'est basculer du côté de la honte et d'une prétendue anormalité.

La sexualité a longtemps été pour moi la chose la plus naturelle au monde avec la lecture. À aucun moment je ne me suis construite dans la honte, jamais je n'ai intégré ou incorporé celle d'être un corps désirant malgré les rappels à l'ordre de toutes parts et les velléités de contrôle liées à ma qualité de femme – malgré le fait que le corps qui m'est assigné, du fait de ses attributs sexuels, est biologiquement plus celui d'une femme que d'un homme, la binarité stricte promue par la médecine n'existant pas, tout étant une question de curseur entre ces deux pôles ; et le genre, une performance plus ou moins réussie [1]. Adolescente et jeune fille, j'ai éprouvé

un très grand appétit de découverte, une immense curiosité à cet endroit : envers ce champ incroyable des possibles et de l'abandon. Ce n'est que quand j'ai commencé à vivre la sexualité avec des partenaires, avec ce que cela implique de possibilités de sexisme et de rapports de domination, que l'évidence de mon rapport à ce territoire a commencé à changer, à évoluer, à se complexifier. À l'heure où l'asexualité commence enfin à être reconnue comme une orientation sexuelle, bien que je ne croie pas aux orientations sexuelles immuables et fermées, je peux affirmer, afin de donner une vague idée de mon profil, donc de mon parcours et de mon histoire personnelle, être une femme de trente-quatre ans jusque-là hétérosexuelle qui aime le sexe. Avec mes projections multiples et positives, plus celles véhiculées autour de moi mettant en scène une sexualité intense avec des rapports très fréquents, ces derniers étant censés incarner la chose la plus enviable, facile à obtenir et « normale » dès notre entrée dans la sexualité active, je n'aurais pas cru vivre un jour un temps long sans aucune sexualité partagée à un âge éloigné de la vieillesse, jusqu'à la disparition même de toute sexualité solitaire, de la moindre idée de désir et de masturbation. Pourtant, cette dimension a été écartée de mon existence pendant près de cinq années.

Cette absence d'envie et de possibilité m'a concernée à un âge où je n'aurais pas songé l'être, venant par là ébranler et altérer une certitude. Les livres qui engagent l'expérience de celui qui écrit sont ceux qui m'intéressent le plus, à la fois en tant que lectrice et autrice, en ce qu'ils donnent à voir des chemins de pensée, un passage d'un état à un autre ; en ce que le corps de l'auteur, parfois utilisé sciemment comme cobaye, ou pour le moins l'expérience tirée d'une tranche de vie accidentelle, permettent la restitution d'un ressenti au plus juste. Je pars toujours de moi pour faire un livre. J'ai remarqué combien chaque expérience incorporée, quelle que soit sa nature, a toujours transformé au moins l'un des préjugés intériorisés malgré moi. Or, à mes yeux, c'est précisément ce préjugé qu'il m'intéresse de regarder autrement pour le déconstruire. Apporter un

éclairage nouveau, un nouvel angle de vue ; observer comment les choses bougent à l'intérieur, restituer le mouvement d'une certitude ou d'une intuition à une nouvelle. C'est ce chemin de pensée, lorsqu'il me traverse, qui me paraît précisément faire livre quand l'objet en question n'existe pas encore. Et peu de livres existent autour du motif de l'abstinence sexuelle à ce jour.

Dans mon cas, ce vide, alternativement subi ou choisi, a connu un nombre infini de variantes. Si la constante a été, durant ces dernières années, l'absence de sexualité dans les faits, mon rapport à cette absence n'a cessé de se modifier. Parfois, il s'agissait d'une absence subie, douloureuse et frustrante. À d'autres moments, cela a été une nécessaire récupération de moi-même ou une exigence. Cela a pu aller jusqu'à se traduire par un choix affirmé de me retirer du marché de la séduction et constituer une richesse profonde convertie en force. Il y a par conséquent eu des périodes où j'ai pu vivre ce retrait comme très heureux. Durant d'autres, la pensée même de sexualité n'existait plus pour moi, c'était une chose qui ne faisait plus partie du monde. Je suis passée par des états successifs, intermédiaires et très variés, mais une constante revenait toujours : la notion du toucher. Ce qui était commun à ces différents états était la question de la gestion de cette absence-là. Ce creux très particulier ne partage rien avec le vide créé par l'abstinence. C'est autre chose. Cela se traduit par un manque profond, parfois terriblement dur à gérer et endurer.

J'ai voulu en parler avec d'autres. Je suis revenue sur une partie de ma propre construction, de mon propre parcours sexuel, pour discuter avec des gens que je ne connaissais pas, d'autres que je connaissais, de ces temps de vide qui constituent une parole inexplorée. J'ai échangé avec eux au sujet de ce qui les avait menés à ne plus faire l'amour, voulu savoir comment ils le vivaient. Ils m'ont confié leurs histoires, j'ai essayé d'en faire un objet littéraire.

Ma première question consistait à demander à chacun de définir l'abstinence sexuelle. L'une des jeunes femmes avec qui j'ai échangé, Flora, vingt-huit ans, s'est tout de suite présentée comme très critique par rapport à la manière dont l'abstinence est presque toujours présentée de façon binaire. « La plupart du temps, les représentations médiatiques de l'abstinence la limitent à deux aspects : soit l'abstinence voulue pour des raisons religieuses – pas de sexe avant le mariage –, très présente dans les divertissements américains, soit l'abstinence forcée – malgré tous ses efforts, une personne n'arrive pas à avoir de relations sexuelles. Dans ces représentations, l'abstinence est, sinon ouvertement moquée, au moins dépeinte comme une incongruité. Convaincue de l'existence d'une infinité d'explications autres que la religion ou l'insuccès, elle ne relie pas non plus cette notion à un paramètre temporel. « Il s'agit d'une période où un individu n'a pas de relations sexuelles avec autrui, de durée probablement plus ou moins longue en fonction du ressenti de la personne. Les raisons à l'origine peuvent être très variées. Il est possible de se sentir abstinent à partir de deux mois sans sexe comme à partir de deux ans. »

Je tenais à obtenir la perception individuelle de cette notion pour montrer, entre autres, combien la corrélation avec l'idée de durée est relative, et aussi parce que, si nous partageons une langue commune, notre histoire et notre expérience personnelles nous font associer à chaque mot une nuance fine qui nous est propre.

J'ai choisi de citer cette définition parce qu'il s'agit de celle dont je me sens le plus proche : l'abstinence est pour moi un état auquel une infinité de situations et de contextes peuvent mener. Si celle-ci n'est pas qu'une idée, elle est vécue par chacun de manière extrêmement plurielle. Il y a ceux qui jugent la vie sans sexe partagé comme un calvaire insupportable et se sentiront privés de quelque chose de nécessaire à leur équilibre dès quelques jours sans, entreverront cet état que l'on nomme abstinence au bout d'une poignée de jours ou de semaines. Pour d'autres, ce sera après six

mois ou plusieurs années. Ainsi, quelle que soit la difficulté, la neutralité indifférente ou le bonheur que l'on peut éprouver à la vivre, l'abstinence sexuelle se définit à mon sens avant tout par la plasticité de sa définition même. On ne peut l'observer qu'au travers des temporalités particulières propres à chacun. Cette relativité la rend inquantifiable et difficilement étudiable en tant que concept. Je ne crois pas qu'il soit possible de la borner ou de la circonscrire ; par conséquent aucun sondage ne peut en rendre compte. Contrairement aux idées reçues, il ne s'agit pas non plus de quelque chose de nécessairement associé à une souffrance. Cela peut aller avec un temps de recul que l'on prendrait pour soi pour des raisons diverses. Ce retrait étant susceptible de se révéler positif, heureux, et parfois allié à l'idée d'une libération. L'aspect pas du tout univoque de ce motif, traité le plus souvent sous le même angle, m'est apparu inédit, important. Une définition possible de l'abstinence – à mes yeux son acception la plus pertinente : ne plus faire l'amour à la fréquence à laquelle on était habitué alors qu'on le voudrait – notre libido existe, nous aurions envie, mais nous n'avons, pour un tas de raisons, pas de rapports avec d'autres personnes. Je souhaitais parler avec délicatesse de ces questions qu'on n'évoque jamais pour capter l'expression intime qui les meut ; il m'importait de déployer un point de vue le plus riche possible autour de ce motif qui interroge plus que tout autre le décalage entre ce que nous imaginons de la vie des autres et leur réalité. Pendant un an, j'ai collecté les témoignages d'hommes et de femmes de tous âges afin de faire le tour des réalités, de construire une parole anonyme large. J'ai voulu respecter la pluralité des voix, retranscrire les témoignages afin de les partager.

Lorsque les personnes interrogées étaient d'accord pour communiquer leur âge ainsi que leur profession ou domaine d'activité, je l'ai fait apparaître avec leur accord. La plus jeune a dix-huit ans, la plus âgée au moins soixante. Tous les prénoms utilisés dans le livre sont fictifs. À l'arrivée, les trente-sept voix entendues appartiennent respectivement à

quinze hommes et vingt-deux femmes. Au travers d'empêchements divers tels qu'une impossibilité à nouer le contact ou des dispositions physiques, psychiques ou matérielles trop compliquées à organiser ; des exigences, une quête de sens, un besoin de confiance ; un célibat imposé au sein même du couple ou des besoins différents entre partenaires ; une saturation quant aux stéréotypes, à l'obligation de performance ou au devoir de jouir ; un choix délibéré de se retirer du jeu pour un temps ou définitivement… se dessine un paysage de l'abstinence sexuelle.

La somme de ces témoignages constitue, à mon sens, une parole inédite, variée et multiple, surprenante et troublante, qui participe, via des biais indirects, à la déconstruction des stéréotypes de genre et de relation, en même temps qu'elle vient questionner notre rapport à la solitude, à la norme, aux prescriptions.

SANS
CONTACT

J’ai enlevé mes chaussures et je me suis allongée sur la table. Il m’a fait attendre un peu, a bougé des papiers sur son bureau. Il a jeté un œil sur son téléphone. Ensuite il est revenu, s’est approché. Quand il a commencé à me manipuler ma respiration s’est précipitée. De stress, d’émotion, je ne sais pas. Peut-être celui d’un contact épidermique masculin, peu importe le contexte ; peut-être celle de me trouver à portée de souffle d’un autre être humain ; plus sûrement celle d’être touchée pour la première fois depuis un temps très long. Les trois sans doute.

Ce jour-là on était en décembre. Au printemps qui éclorait trois mois plus tard ça ferait cinq ans sans. J’avais décidé de partir avant la nouvelle année. Avant, je voulais remettre mon corps en place. J’étais allée voir un ostéopathe.

C’était si étrange de me trouver ici et d’avoir des mains sur moi qui avais oublié cette possibilité-là. Si étrange le bruit que ça faisait ces mains humaines assorties de doigts humains sur le tissu qui m’habillait, la pesanteur légère de leur contact. Aucune excitation – ce n’était pas le contexte et, la plupart du temps, j’avais oublié cette dimension de l’existence.

Il m’a manipulée en tournant autour de la table. C’était la première fois que je voyais quelqu’un comme lui, soit la première que je décidai de

m’occuper de moi en prenant soin du corps que j’habitais. Plus tard, il s’est allongé à demi pour faire peser son poids entier, rectifier ce pour quoi j’étais venue le voir. Il a commencé à remettre en place mon bassin.

C’est là, que c’est monté : la tristesse à couper le souffle. Comme un étranglement.

Une vague d’émotion m’a prise à la gorge, s’est étendue à ma poitrine et ma cage thoracique et m’a envahie. Ma respiration s’est accélérée. Le peu d’air qui parvenait à circuler s’est précipité jusqu’à se bloquer, j’ai senti une boule énorme impossible à ravaler. J’ai pensé à ma grand-mère qui avait passé l’essentiel de sa vie adulte en étant seule, à ses décennies sans contact. Je m’étais toujours demandé comment elle avait fait – tellement c’est dur. L’absence de tendresse, l’absence d’humanité à portée de bras. La disparition générale du toucher. Ne jamais caresser ni être caressée par personne. Ne jamais étreindre. J’ai eu envie de pleurer. Je me suis retenue.

Il a poursuivi ses manipulations. C’était un toucher lent et profond, médical, que je ne connaissais pas. Je pouvais respirer ses cheveux. J’aurais pu toucher sa joue.

C’était beaucoup trop pour moi en trop peu de temps, beaucoup trop pour moi après tant de rien. J’étais sur le point de refermer mes bras autour de lui, je sentais que j’étais au bord de laisser aller ce que je retenais depuis ces années de carence. J’ai tâché de me concentrer sur mon souffle mais ça montait quand même. Je peinais à déglutir, je m’exhortais à ne pas craquer. Si ça continuait quelque chose allait lâcher, or je ne le voulais pas. Par pudeur, par gêne, et aussi parce que j’étais sûre qu’il ne comprendrait pas pourquoi ça me mettait dans cet état, de me trouver là, avec lui, à l’occasion d’une simple consultation. Pourquoi j’étais sur le point de craquer d’être simplement touchée. Alors qu’en fait il était sûrement la bonne personne pour ça. Ça m’aurait fait du bien, je crois. Pleurer un peu devant un professionnel. Dire pourquoi.

Ça montait sans répit et j’endiguais la vague, je la contenais. J’espérais qu’il ne relèverait pas la tête trop tôt. Je voulais qu’il continue à faire pression sur mon bassin bloqué sans s’apercevoir de rien.

Ça montait et je circonscrivais comme je pouvais tandis qu’il faisait peser tout son poids. Je luttais contre moi-même. Je ne voulais pas qu’il voie combien j’étais triste.

Je devais ne surtout pas penser que le dernier homme avec qui j’avais eu un début de quelque chose m’avait touchée les deux premières fois qu’on s’était vus et c’est tout, et qu’ensuite, en un an de relation, il ne m’avait plus jamais approchée, ni dans le sexe ni dans la tendresse, pas même pendant la semaine entière de vacances passée ensemble. Je ne devais pas non plus songer qu’avec tous les autres tout était devenu très compliqué depuis que j’écrivais des livres, j’allais peut-être rester seule pour toujours, ne plus jamais être touchée, ne plus jamais toucher un autre ni faire l’amour. Je ne devais pas me rappeler qu’au printemps ça ferait autant d’années que de doigts sur une main que je n’avais plus aucune vie sentimentale ni sexuelle, cette dernière non-relation étant pour moi comprise dans ce rien, à moins que les expériences uniquement douloureuses, désincarnées et distancées, les relations où l’autre ne vous touche pas même quand vous passez des heures dans la même pièce puissent être comptabilisées en positif. J’étais bouleversée par ce simple contact effectué dans un contexte médical.

La semaine précédente, j’étais allée voir une gynécologue pour un frottis de contrôle. C’était une très jeune femme, sûrement une interne. Quand elle a utilisé le spéculum, moi qui ne m’étais jamais posé de questions à ce sujet ni plainte, je lui ai demandé de le retirer le plus vite possible parce que j’avais mal. Je n’avais plus de rapports sexuels depuis longtemps. J’ai vécu l’intrusion du spéculum comme une violence.

J’ai réussi à maintenir la vague à l’intérieur. Elle s’est calmée, un peu, et ma respiration s’est réajustée. Elle a retrouvé un rythme presque normal.

En ressortant dans la rue, j’avais un métro à prendre, Jussieu ou Cardinal-Lemoine, l’un ou l’autre, selon le fleuriste qui faisait l’angle c’était pareil ; je connaissais mal le quartier, il affirmait que c’était à équidistance, j’ai choisi Jussieu. En avançant je me suis sentie mal. J’ai discerné la vague revenir. Au fond, puis de moins en moins au fond. Son intensité progressait cette fois beaucoup trop vite, je n’allais plus parvenir à l’endiguer. Il fallait que je m’en débarrasse. J’ai bifurqué dans une petite rue parallèle à la recherche d’un porche, d’une impasse, d’un coin tranquille pour pleurer, me délester quelques minutes à l’abri des regards de ce trop-plein d’émotion d’avoir été simplement touchée par un ostéopathe avant de repartir mais je n’ai rien trouvé. J’ai repris la direction du métro. Ensuite c’est passé.

Le motif de l’abstinence sexuelle questionne immédiatement les notions de solitude et de toucher, cette dernière entendue au sens large. Chez certaines personnes, dont je fais partie, l’entièreté des contacts physiques avec d’autres se situe dans la possibilité d’intimité liée à la sexualité partagée. Lorsque cette dernière est inexistante, cette possibilité disparaît. Or, le contact physique, comme l’attachement, fait partie de nos besoins essentiels. Les liens affectifs, attachements privilégiés et étreintes nous sont indispensables pour aller bien, dès lors qu’il s’agit d’un petit peu plus que de survie.

À vingt-sept ans, j’ai vécu une relation de quelques mois dont la fin, par sa forme, a été destructrice. J’ai été amenée à connaître une période noire, soit une dépression réactionnelle diagnostiquée d’assez grande envergure. Celle-ci a duré environ deux ans et a constitué le point d’entrée dans ce temps qui m’était inconnu de l’abstinence sexuelle, ouvrant une période de plusieurs années sans contact.

J’ai été très sensible aux histoires de Sandrine et Thomas, cette femme et cet homme pour qui l’abstinence est la norme, et dont les existences entières, hormis quelques brèves parenthèses, sont vécues hors de toute possibilité d’étreinte. Leur difficulté commune à faire entrer quelqu’un dans

leur sexualité, à nouer un lien pour la première et à trouver une femme disponible pour le second, semble prendre racine dans un rapport au corps troublé. Pourtant, ces freins avec lesquels ils composent ne viennent pas abaisser leur niveau d'exigence. Malgré le manque des gestes de tendresse dont parle Sandrine, la peine évoquée par Thomas, ils restent fidèles à une ligne. Ils ne sont pas prêts à transiger sur ce qui leur importe le plus dans l'unique but de trouver un partenaire sexuel. Ils s'écoutent avant tout et respectent leurs empêchements respectifs. Ils espèrent tous les deux une « belle rencontre » qui arrivera ou pas. En attendant, ils déploient leur vie sans.

Sandrine

« Au mois d'août, me voilà dans le cabinet d'une toute jeune gynécologue, remplaçante comme de bien entendu, pour un contrôle de routine. Nous ne nous connaissons pas, questions-réponses d'usage. L'heure de l'examen sonne. Stress maximum dès lors qu'il me faut écarter les cuisses. Et là, j'entends cette demoiselle me dire, avec beaucoup de douceur, qu'elle allait utiliser un spéculum de vierge et que ce ne serait pas douloureux. J'ai cinquante-quatre ans. » Son dernier rapport sexuel avec pénétration remonte à juillet 1987. L'abstinence est là depuis toujours, elle fait partie intégrante de son existence. C'est sa normalité. « Jamais je ne mets en place de stratégie pour y remédier, l'abstinence ne me fait pas souffrir, la sexualité à deux n'existe presque pas je dirais, ce n'est pas un choix, c'est une constatation. » Elle me dit avoir une vision très judéo-chrétienne du plaisir sale. Celle-ci coexiste chez elle avec une conviction toute différente. Elle a toujours pensé que le contact physique, de quelque ordre qu'il soit, était réparateur et consolateur bien au-delà des mots. Alors, parfois, quand la sexualité des autres se manifeste et croise son existence, dans son activité professionnelle par exemple, c'est comme une évidence

naturelle qui se rappellerait à elle. « Vous savez, je suis femme de ménage, au plus près de l'intimité de mes clients donc. Bien sûr, je trouve des traces de leurs ébats. Et ça m'arrête à chaque fois malgré tout, je me dis que oui, les autres ont une vie sexuelle et que c'est normal. Ça me fait sourire. »

Je lui décris le projet de ce livre en tant que volonté de déconstruire la honte associée au tabou de l'absence de sexualité partagée. Elle est d'accord quant à cette idée que les sexualités interpersonnelles épanouies seraient moins courantes qu'on ne se l'imagine, le formule en public ; loin des représentations en circulation. « À l'image de beaucoup des choses de la vie d'ailleurs, nous avons tendance à extrapoler, imaginer, enjoliver celle des autres. D'autant qu'en ce qui concerne la sexualité, il est exact que, dans l'ensemble, personne ne s'épanche volontiers en toute franchise. » Qu'est-ce qui la tient éloignée de cette partie de la vie ? Elle se décrit « grande dégueuleuse de première », atteinte depuis trente-huit ans de ce que le monde médical nomme TCA (troubles du comportement alimentaire), catégorie boulimique-vomisseuse. Cette psychopathologie complique et parasite sa relation à l'autre de manière générale. Les difficultés sont intensifiées dans le champ sentimental et sexuel. « Une addiction, c'est une addiction, et qui dit dépendance fait une croix sur sa liberté. Sans doute les TCA font-ils écran comme ils occupent toute la place, et de façon concrète. On le sait, ils ont trait à la difficulté majeure de créer du lien et de s'en nourrir, ils viennent combler une frustration, un manque, du coup. J'ai réussi, il y a quelques années, à me sevrer, je parle de la boulimie, pendant sept mois. Pourquoi ça n'a pas marché ? Parce que je n'ai pas réussi, parallèlement, à créer du lien avec mes congénères. Donc, le vide restait là. » Elle s'envisage pourtant comme une fille qui serait « happée » par la sexualité. Elle se masturbe depuis un âge qui lui paraît précoce, vers huit ans. « C'est comme un refuge honteux et tu, et dénié. Suite à la mort de mon frère et de ma sœur. Comme une récompense

immédiate, un apaisement, une preuve de vie. Une forme de plaisir, mais seule, que je m'offre. »

Je pense à Anne Dufourmantelle, dont je viens de faire la découverte tardive. J'entends des échos dans ce qu'elle me raconte avec son livre relatif à l'amour[1]. Cette idée inconsciente, chez certains survivants, de faute à expier leur vie durant pour payer le prix de celle des proches partis. Comme une dette à régler. Je voudrais lui donner cette référence en partage. « Mais oui. Avant d'être femme de ménage, j'étais libraire, je tenais une librairie de philosophie. Elle avait toujours droit à ma vitrine. En vue, en belle place. Sa mort m'a laissée dans le tragique et la peine. Savez-vous qu'un client américain, chez qui je faisais ponctuellement le ménage cet été, la connaît, elle et toute sa famille. Nous en avons beaucoup parlé, avec amour. Première fois que je parle philosophie avec ma femme de ménage, m'a-t-il dit. » En 2009, elle a connu l'orgasme avec un homme, le dernier dans sa vie à ce jour. Il souffrait d'impuissance. Elle ne l'a compris qu'après. Il s'agissait d'une belle rencontre ; il a vu en elle des choses qu'elle pensait enfouies, indevinables. « Il cherchait et sentait quelque chose de très sexuel chez moi, alors que je ne suis certes pas un foudre de guerre en la matière. Je suis très prude, très inhibée, pas dégourdie, pas curieuse. En gros, j'attends que ça passe. » Les gestes de tendresse lui manquent, les rares contacts la font sursauter tellement elle n'a plus du tout l'habitude d'être touchée. « Je ne sais pas si c'est le fait d'être fluette, qui émeut, mais je sens que je suscite les gestes amicaux et protecteurs. » Elle se sent en quelque sorte désincorporée à force de tenter de maîtriser ce corps, et « pourtant [elle] existe, physiquement aussi à [sa] manière. C'est triste de se priver de tous les plaisirs et de ne pas se vivre autrement que comme une survivante qui n'a pas droit à la vie, mais juste à une punition sans fin. De grande isolée volontaire. Je m'améliore heureusement, je lâche un peu de lest, je me réconcilie avec moi-même. La preuve ? Je viens de m'offrir mes premières vacances depuis huit ans. Je suis à Saint-Jean-de-Luz jusqu'à

demain. C’est long mais ça en vaut la peine. » À l’image des surprises de sa vie professionnelle, qui l’ont conduite entre autres à exercer avec ardeur le métier de documentaliste pendant près de dix ans dans la presse écrite, elle poursuit sa route et reste ouverte aux chemins inattendus. Elle est heureuse de sentir qu’elle progresse.

Thomas

Thomas a quarante-six ans. Pour commencer, il tient à contextualiser les choses avec autodérision. « Tout d’abord, j’ai coutume de dire pour plaisanter que j’ai été puceau très jeune. En effet, il a fallu que j’attende l’âge de vingt-deux ans pour décrocher ma cerise. » Il revient sur son parcours sexuel et amoureux du plus loin qu’il se souvienne. Durant l’enfance, il reçoit une éducation religieuse très stricte, plus liée à la personnalité du curé, un intégriste formé à Écône, qu’à celle de ses parents, qui l’envoient au catéchisme par simple tradition familiale. Pour lui, cet homme a un impact très fort sur sa vie sentimentale et sexuelle. « À ses yeux, il n’était pas question ne serait-ce que d’embrasser une fille avant d’être au moins fiancé. Soucieux d’être bon élève, j’étais très inquiet et appliqué à respecter les consignes qui m’étaient données. » Au collège, à onze ans, il part en camping au cours de vacances d’été avec le centre aéré de sa ville. Là-bas, quelque chose se passe qui restera un traumatisme : une fille plus âgée force son consentement. « J’ai été victime d’un attouchement sexuel de la part d’une jeune fille à peine plus vieille que moi qui voulait absolument faire l’amour avec moi. » Il garde de ce contact, ainsi que de la négation de son « non » clairement exprimé, un souvenir terrorisé. « Cette fille me déplaisait au plus haut point, et elle n’a eu que faire de mon refus : elle a glissé sa main dans mon duvet, puis sous mon pyjama, puis s’est emparée de mon sexe. Lequel est resté inerte. » Suite à cette agression, il réussit à se confier à des adultes. Ceux-ci n’ont pas la réaction attendue. Ils

ne font que peu de cas de son histoire. La manière dont son récit est reçu intensifie sa souffrance. Il se rappelle en avoir pleuré des jours entiers. Cette atteinte à sa personne a une importance majeure dans le développement de sa personnalité selon lui. « Le fait que l'on m'ait fait une proposition, que j'y aie opposé un refus catégorique et que l'on n'en tienne absolument pas compte a joué un très grand rôle. » Les années passant, il finit par prendre conscience de l'indignité du curé, « ordure raciste et militariste », et perd la foi.

À l'adolescence, il a du mal à trouver autant que retrouver ses repères. La perspective de devoir se projeter dans l'avenir au lycée l'effraie au plus haut point, l'absence généralisée de sens le mène à entamer une dépression. « J'ai commencé à vouloir me rapprocher des filles, mais je ne comprenais strictement rien à la drague. Contrairement à mes ami.e.s, je n'ai jamais sacrifié au moindre rituel de passage à l'âge adulte. Ainsi, je n'ai jamais bu de café, jamais ne serait-ce qu'essayé de fumer, jamais pris la moindre drogue malgré les nombreuses occasions, je ne voyais pas l'intérêt d'aller en boîte de nuit et, évidemment, je n'avais pas de petite copine. » En terminale, une de ses camarades a un mot très dur, dont il se souvient : « Elle m'a sorti un jour que je n'étais digne ni d'être un homme ni d'être une femme. Je n'ai jamais compris ce qui lui faisait dire cela. » Il se rappelle un autre mot qui le blesse beaucoup, lors d'une conversation à la cantine, peu de temps avant le baccalauréat. L'une de ses camarades déclare sa hâte d'avoir dix ans de plus, un emploi, un mariage, des enfants. À cet instant, tout le monde se tourne vers lui pour lui demander s'il en fera aussi. « Il était évident aux yeux de tous que je ne suivrais pas le chemin qu'ils s'étaient tracé. » Il part ensuite faire ses études et, en 1995, sort avec une fille pour la première fois. Il n'a à ce jour ni embrassé ni fait l'amour. Malgré sa joie, il discerne très vite une dissonance : quelque chose ne colle pas. « Elle aussi faisait l'amour pour la première fois, et, au bout de trois ou quatre rapports, elle m'a annoncé un retard de règles. Nous avions pourtant

pris nos précautions. À mes yeux, il était évident qu'il ne pouvait en aucun cas s'agir d'une grossesse, même si le préservatif n'est pas fiable à 100 %. Elle refusait l'hypothèse d'un retard d'origine psychologique ou autre. Elle ne voulait pas en démordre, elle était enceinte. » Trois jours plus tard, la fille a ses règles. Il a l'intuition de troubles psychologiques la concernant, mais ils continuent à sortir ensemble pendant cinq mois. « J'en garde un souvenir terrifiant. J'avais beau jouir lors de nos rapports parce que j'étais jeune et particulièrement excité, je n'étais pas satisfait, ou plutôt : j'étais mal à l'aise. » Cette jeune femme ne s'investit ni dans leurs rapports sexuels ni dans la relation. « Elle ne m'embrassait même pas spontanément. Ce qui était encore plus perturbant, c'est qu'elle niait cet état de fait quand je le lui faisais remarquer. » Bien qu'il se sente profondément amoureux, il préfère mettre un terme à cette histoire car il craint d'y laisser sa santé mentale. En 1996, deux mois après cette rupture, il couche avec une copine. « J'ai eu le sentiment que c'était avec elle que je venais de perdre mon pucelage. Nous étions enlacés, en train de nous embrasser, et, lorsqu'elle a caressé mon front de sa main, j'ai mesuré que je n'avais jamais connu la moindre caresse, la moindre attention de ma première copine. » Cette nouvelle expérience sexuelle épanouissante le rend heureux, tout en soulignant les défauts de sa première relation, la façon dont il a pu être mal aimé. À ce moment débute ce qu'il considère comme sa première période d'abstinence, qui durera huit ans : « Il ne s'est absolument RIEN passé durant cette période, pas même un simple baiser. J'étais malheureux, je ne me remettais pas de ma première relation, de mon premier amour, et je craignais comme la peste de revivre cela. » Il lui arrive à l'occasion de tenter sa chance auprès de filles mais ça ne marche pas. « Ma collection de râteaux est immense et n'a pas aidé à consolider ma confiance en moi. Durant les dernières années de ma vie en province, je ne fréquentais plus que des filles. Je faisais de l'humour en disant que j'avais un harem dont

j’étais l’eunuque et non le sultan. Depuis cette période, je fréquente très peu d’hommes et beaucoup de femmes. »

En 2004, au mariage de son plus vieil ami, il rencontre une autre fille. Celle-ci manifeste très vite son intérêt à son égard. Lui n’est pas particulièrement attiré, mais le côté inédit de la situation lui fait considérer la bêtise potentielle de passer à côté d’une occasion de coucher avec une femme. « Nous l’avons fait quelques fois, c’était plutôt plaisant, mais j’ai très vite été lassé par le déroulement répétitif des événements et, je dois l’avouer, je n’éprouvais aucune, mais alors aucune authentique sympathie pour cette fille. » Sans aller jusqu’à la mépriser, il ne ressent pas d’intérêt pour elle en dehors de leurs rapports sexuels. « Par ailleurs, j’étais épris d’une autre fille, et il était hors de question de rater ma chance auprès d’elle simplement parce que j’avais ce qu’il convient d’appeler un plan cul. Et donc, au bout de cinq semaines, j’y ai mis un terme. » Malheureusement, ça ne marche pas avec celle pour qui il éprouve quelque chose. Suite à cette déception et jusqu’en 2011, il se remet à collectionner les refus. Jusqu’à cette fête au cours de laquelle un événement a lieu : « J’avais organisé une soirée d’anniversaire pour mes trente-huit ans, et une copine de copine qui avait accompagné cette dernière s’est invitée à dormir chez moi à la fin de la soirée, et nous avons oublié de dormir… Cette relation a été très intense, a très vite monté en puissance. Elle a été de loin la plus satisfaisante de ma vie sexuelle. Mais elle n’a duré que six semaines, ayant tous deux pris conscience que nous n’avions rien, mais alors rien à partager. » Quatre ou cinq ans s’écoulent avant qu’il ne recouche un soir avec une femme. « Elle me faisait bigrement envie, mais elle s’est avérée insupportable, infréquentable. Je n’ai pas vraiment pris plaisir à coucher avec elle. » Et puis, sans qu’il s’y attende, il sort de nouveau avec quelqu’un en 2018-2019. Cette liaison dure huit mois. Elle constitue la plus longue relation de sa vie et se termine fin mai 2019. « J’ai pris conscience que je préférais être seul qu’avec elle, et que ç’aurait été mentir que de lui faire espérer un

développement dans notre relation, du type emménager ensemble, alors que j'y avais songé un temps. »

Même si tous les éléments étaient cette fois réunis pour vivre des rapports sexuels satisfaisants, il y prenait peu de plaisir. Il met cela sur le compte d'un immense stress, à quoi s'ajoutent son état physique, « déplorable », et un manque d'intérêt pour la chose. « Je m'essouffle pour un rien, je ne sais plus me détendre. J'avais très peu de désir. » Depuis cette récente et dernière rupture, il ne se passe rien. Traducteur de profession, s'il s'en réfère à l'échelle de sa vie, ce « rien » constitué de quelques mois à l'instant où il me parle est très court. « Deux mois à peine, ça n'a rien à voir avec quatre, cinq, sept ou huit ans d'abstinence absolue. » Bien que de nouveau célibataire, il s'est d'ailleurs fait faire une vasectomie environ une semaine avant notre échange. Le long processus avait été entamé alors qu'il sortait avec sa dernière ex, et la date de l'intervention avait déjà été fixée au moment de leur séparation. « Je me suis demandé, vu la vie que je mène, si cela valait vraiment la peine de m'infliger une intervention chirurgicale sous anesthésie, qui plus est en période estivale, chargée du strict point de vue professionnel, mais c'est l'optimisme qui a fini par l'emporter. En effet, si j'annulais cette intervention, quelque part, à mes yeux, c'était renoncer à tout espoir de vie sexuelle ultérieure. En maintenant l'opération, j'actais que j'avais envie qu'il se passe quelque chose à l'avenir. Par ailleurs, je n'exclus pas un bénéfice psychologique : n'ayant jamais voulu d'enfants, je m'ôte la crainte d'un accident toujours possible. Ma toute première expérience a de toute évidence laissé des traces. » Il me confie envisager son abstinence différemment selon les époques. Il l'a surtout perçue comme une injustice suprême dans la mesure où il est, « toute modestie mise de côté », quelqu'un de très populaire qui rencontre tout le temps des femmes. « Mais je me plante quasi systématiquement. C'est décourageant, déprimant, et surtout démotivant. Je noie mon chagrin dans le chocolat. J'ai tenté plusieurs formes de psychothérapie, qui ont toutes échoué, les psys

s’avérant de leur propre aveu incapables de m’aider, ne sachant pas quoi faire de mon cas. »

Aujourd’hui, quand je lui demande de me livrer sa propre définition de l’abstinence du corps, à savoir s’il s’agit à ses yeux d’un état, d’un délai, ou d’une corrélation des deux, il me répond être bien en peine de le faire. Il s’exprime en termes de durée. « À la fin des années 1990, *Nova Magazine* avait fait un sondage auprès de son lectorat, et avec mes deux ans d’abstinence à cette époque, j’étais le recordman ! Cela m’a fait réfléchir. Je connais des gens pour qui rester un mois sans faire l’amour est un supplice et qui feront n’importe quoi pour y remédier. Ce n’est pas mon cas. » Ce à quoi il ajoute une inversion de l’évidence le concernant. Dans notre société, quand l’hypersexualité est la norme projetée, pour lui c’est l’exact opposé. « Arrivé à ce stade de ma vie, c’est d’avoir des rapports sexuels qui est l’exception : l’abstinence est bien ma norme. » Mais, en dépit de ce contexte, il ne serait pas prêt malgré tout à avoir un rapport sexuel avec n’importe qui et dans n’importe quelles conditions. « Mes quelques aventures m’ont confirmé ce que j’ai toujours su : je ne m’éclate pas au pieu si je ne connais pas bien ma partenaire. J’ai besoin de connivence. Et je préfère être seul que mal accompagné. Cela ne m’empêche pas d’être souvent extrêmement malheureux. Je suis migraineux, insomniaque, boulimique, obèse au stade de la morbidité, pour reprendre les termes médicaux, je porte un regard de dégoût sur mon physique. La solitude m’est extraordinairement pesante. » Je lui demande s’il met des choses en place pour essayer d’en finir avec cette sexualité non partagée, à quoi il répond par la négative. « Une part de moi a renoncé. J’ai bien tenté un temps les sites et applis de rencontres à un moment où je voulais vraiment en sortir et où il m’importait d’être sûr d’avoir tout essayé. Les rencontres réalisées par ce biais ne se sont pas avérées plus fructueuses que celles que je fais en temps ordinaire. Ces options-là ne m’apportaient rien, j’ai donc renoncé à m’en servir. J’attends de faire une rencontre marquante. » Je le questionne

encore sur le regard, des autres et le sien, relatif à cette norme inversée. « Du fait que certains plaisirs me sont proscrits, l'un de mes plus vieux amis m'appelle parfois l'ascète. J'ai le sentiment d'être un extraterrestre. Je ne suis pas capable de partir en vacances ou en week-end, par exemple. Je ne comprends pas comment ça marche. Cela ne veut pas dire que je travaille sans interruption. Mes amies ne comprennent pas et ne savent pas dire pourquoi je me plante tout le temps. L'une d'entre elles m'a dit un jour qu'elle se demandait s'il y avait vraiment de la place pour une fille dans ma vie. Sa réflexion n'est pas sans fondement. » Je m'interroge enfin sur sa gestion de la libido les fois où il en a une, ainsi que du toucher. « Sans surprise, il m'arrive de m'adonner à la masturbation, à une fréquence des plus variables. Un rien peut m'exciter au plus haut point, tout comme je peux rester des jours et des jours sans me toucher. Je peine à jouir si je ne me caresse pas en même temps que je me masturbe. C'est presque un prérequis. Mais, concernant la pornographie, je ne m'y adonne quasiment jamais. Je déteste ça, je trouve ça d'une laideur absolue, peut-être parce que je suis cinéphile, mais lorsqu'il m'arrive, disons une fois par an, de douter d'avoir encore une libido en état de fonctionnement, je vais en regarder quelques minutes… le temps de constater que l'équipement fonctionne toujours. La masturbation me frustre globalement, car elle a tendance à m'ennuyer. C'est presque une corvée incontournable. Elle reste cantonnée à ma seule imagination, et partant que je suis seul maître à bord, il n'y a pas d'imprévu, d'improvisation, de surprise. Je n'y prends donc que peu de plaisir. On peut adorer la mousse au chocolat ou la tarte aux pommes, si c'est le seul dessert auquel on a droit chaque jour de sa vie, on n'y prend plus le moindre plaisir. La tendresse et l'affection me manquent beaucoup, beaucoup plus que le plaisir et la jouissance. »

*

Dans mon cas, j’ai trouvé ce manque du toucher – tendresse physique, caresses et étreintes – extrêmement éprouvant à gérer. Il m’a été de loin le plus difficile à supporter, devant tous ceux engendrés par la disparition de la sexualité partagée et son intimité afférente. De manière nette, il m’a semblé que la hauteur de cette difficulté est partagée par presque tous lorsque l’on évoque l’abstinence sexuelle, bien loin devant le manque du plaisir et de la jouissance à deux. Dans la plupart des cas, au-delà d’un certain laps de temps, la libido a tendance à se mettre en veille. « Moins on fait l’amour moins on a envie de le faire[2] » m’apparaît comme une vérité à tendance générale.

De la même façon, beaucoup de gens s’entendent à évoquer l’insuffisance de la masturbation en comparaison avec une sexualité partagée. Ce point de vue tend à être exprimé par ceux qui ont déjà connu la conjonction de l’état amoureux avec son pendant charnel. La sexualité solitaire, même si elle est un formidable outil susceptible de permettre une exploration de son corps et de ses envies comme nous le verrons plus tard, est surtout vécue comme un palliatif par le plus grand nombre.

HORS D'ÉTAT

Il y a cette période de trou noir.

J’ai vingt-sept puis vingt-huit ans, je vis une histoire fragile, inscrite dans un contexte de triangle amoureux.

Un matin, la personne avec qui j’étais sur le point de m’installer encore deux jours plus tôt me quitte par téléphone sans explication transitoire ou finale – je n’ai jamais cru à la personne unique, au mythe de l’âme sœur ou équivalent, mais à des taux de compatibilité plus ou moins élevés, or, là, c’était important. L’histoire prend fin à l’instant même où je pensais celle-ci près de démarrer pour de bon, au moment précis où j’avais cessé d’être dans la crainte de perdre l’autre.

Au-delà du choc de l’abandon, c’est comme si j’étais frappée à la tête et figée dans un sur-place intenable. Je suis dévorée par la peine, le manque, l’incompréhension. Je perds dix kilos et tout élan vital jusqu’au répit du sommeil. Je reste bloquée. Mon cerveau passera plus de deux ans à essayer de reconstituer ce qui s’est passé pendant ces deux jours, essayant d’établir si, de ce que je croyais avoir vécu, une part au moins était « vraie », réciproque, ou s’il s’avère que j’ai été utilisée de bout en bout pour récupérer l’autre fille.

C’est comme une sorte d’impasse mentale : à partir de là mon esprit ne se sent plus jamais en sécurité, incapable de comprendre donc de dormir,

d’oublier et d’avancer, colonisé et assailli par les questions sans réponse – il est possible de retrouver ces symptômes d’interrogations obsessionnelles après un *ghosting*. Figé en état d’hypervigilance permanente, mon cerveau résiste à toutes les aides chimiques, n’accepte de se mettre en veille qu’une heure par nuit après beaucoup de joints et quand le jour se lève enfin. Pendant deux ans, je n’ai de cesse de rejouer ce qui s’est passé sous une autre lumière. Quand j’entends les oiseaux puis les premières voitures en bas, quelque chose se relâche.

Avec la perte de l’appétit, les médecins nomment la somme de ces troubles dépression réactionnelle. À l’image de beaucoup de gens avant d’en passer par là et me croyant forte, j’étais convaincue que ce type d’état ne me concernerait jamais. Le corps médical parle aussi de TSPT associé, ou trouble de stress post-traumatique. Si indécente que paraisse la comparaison, ce dernier peut être causé par une agression, un viol, un attentat, une mort violente, une situation de maltraitance, une maladie ou un accident grave… En entrant l’acronyme dans un moteur de recherche, on tombe vite sur une page Wikipédia. Celle-ci parle de « réaction psychologique du système nerveux consécutive à une situation durant laquelle l’intégrité physique ou psychologique du sujet a été menacée ou atteinte ». Les capacités d’adaptation ont été débordées. À mon sens, cela peut se résumer ou formuler autrement : cet état est susceptible d’advenir lorsqu’il est impossible pour le sujet de faire le lien d’une réalité à une autre. Toute cohérence, de là tout récit sont rendus impossibles ; le cerveau devient fou. Dans mon cas, cela peut paraître ridicule à la lumière de la raison initiale, surtout quand on minore la gravité de la fin d’une histoire d’amour ; pourtant, être quitté brutalement sans explication peut mener à ce genre d’états mentaux extrêmes.

Je traverse des mois de douleur indicible, de carence vertigineuse du toucher. Chez moi, l’intimité relative à la sexualité partagée constitue aussi le lieu unique de l’affection et du contact physique. Je suis plus tactile que

je ne le fus, mes amis ne le sont pas. Quand je n'ai pas de relation je suis privée de contact. Après six ans de couple cohabitant plus cette histoire, j'avais oublié ce que cela fait de n'être jamais approchée, de vivre sans refuge, sans possibilité d'étreinte jamais. Pour autant, *swiper* sur une application de rencontres ne me vient pas à l'esprit. J'ai déjà eu des *dates* par ces biais. Je me sais inapte et n'en ai pas envie. Dans cet état je ne plairai pas. D'autant que la dissociation ne m'intéresse plus, la période où je décorrélais sexe et sentiments me semble à des années-lumière derrière moi ; la possibilité d'une réelle connivence est tellement minime.

Pendant les six premiers mois, j'ai encore de la libido mais celle-ci est nourrie uniquement par l'absence. Si je me masturbe cela ne me procure aucun plaisir, au contraire. Les rares fois où je le fais, je jouis de dépit puis je pleure. Alors je le fais de moins en moins. Peu à peu je ne ressens plus rien à part un poids compact sur la poitrine quand je croise des amoureux. Me trouver sur un strapontin avec des gens qui se tiennent par la main dans mon champ de vision m'est insoutenable, une main posée sur une cuisse me fait le même effet. La tendresse des autres me devient pornographique. Je quitte des rames à cause de ça, cesse de prendre les transports en commun. Toute pulsion sexuelle en moi disparaît ; tout fantasme, toute représentation érotique. La souffrance mentale occupe toute la place tout le temps. Le reste du corps est anesthésié. La douleur psychique est pure, solide, invasive, fidèle compagne de chaque seconde. Les rares fois où elle ne tabasse pas dans ma tête c'est le vide. La douleur physique est épisodique et se manifeste plutôt en creux. Elle est relative au manque le plus concret, « la soif déchirante de contacts physiques et de caresses[1] ». Elle n'en est pas moins vive. Cet état dure longtemps.

*

Après une rupture (être quitté revient toujours à effectuer le deuil d'un vivant) ou une histoire prenant fin à cause de la disparition de la personne

aimée, un temps de reconstruction est nécessaire pour se récupérer, peut-être clore l'histoire en soi. Il me semble par ailleurs qu'au-delà de ces situations où nous sommes quittés, où nous perdons l'autre quelle qu'en soit la raison – situations qui peuvent nous laisser meurtris, inaptes pendant des tranches de vie plus ou moins étendues –, aller bien, de soi à soi, est la condition nécessaire pour s'autoriser à désirer, par la suite éprouver du plaisir et, dans l'autre sens, accepter d'être envisagé et regardé de cette façon. « Est-ce qu'on peut avoir du désir sexuel quand on n'est pas fier de soi ? » s'interroge Marie-France Hirigoyen dans son ouvrage *Les Nouvelles Solitudes*. S'estimer est la base sur laquelle l'autre appuiera son comportement, à la lumière de comment on se traite soi.

C'est ce que nous racontent, de manière incarnée, Lucie, Antoine et Julia, tous les trois quittés ; Afia, qui a perdu son mari et père de ses enfants très tôt ; Patrick et Cyril, quittés eux aussi, avec une nuance du côté de Cyril, dont les conditions d'exercice de son activité ont structurellement entraîné une grande solitude. Chez ces derniers hommes, la dimension économique, leur niveau de vie et leur situation géographique ont constitué un frein supplémentaire aux conditions nécessaires à un état, matériel cette fois, de disponibilité à l'autre. Dans l'autre sens, en plus de les isoler ou de les limiter, leur situation sociale a pu rebuter des partenaires potentielles.

« La reprise de rapports amoureux est aussi liée à la question de l'image de soi », confirme David Fontaine dans *No sex last year* [2]. Dans chacune des histoires suivantes, un temps pour soi est ou aura été nécessaire avant de prendre à nouveau le risque de la rencontre avec l'altérité.

Lucie

Lucie a cinquante-huit ans et se dit abstinente de circonstance depuis cinq ans. À l'aube de ses cinquante ans, son mari l'a quittée pour une femme beaucoup plus jeune et cela l'a beaucoup abîmée. « Le temps de me

reconstruire, je n’ai pas voulu d’amant. Je suis sapiosexuelle et je ne cherche pas du tout l’aventure. » Maintenant, elle va bien. Elle n’a eu aucune autre relation intime depuis. Elle avait déjà connu un temps de pause sur le plan de la sexualité partagée avant de rencontrer son mari. Lorsqu’ils s’étaient connus, à l’époque, cela faisait aussi cinq ans. « Je le vis plutôt bien, ce qui me manque n’est pas tant la sexualité en soi, c’est le manque de partage, de connivence, de souvenirs, de tendresse. D’avoir un alter ego intellectuel aussi. » Aujourd’hui, elle aimerait vivre quelque chose à nouveau, mais trouve compliqué de croiser des personnes n’appartenant pas déjà à son cercle de connaissances, et qui en plus pourraient représenter des partenaires potentiels. Elle raconte l’invisibilisation des femmes à la maturité et, de manière générale, celle des soixantenaires tous sexes confondus. « C’est difficile de faire des rencontres quand on est quasi invisible pour les gens de ma génération. Et puis, je suis différente. Style, tatouages, cheveux courts. Or la différence n’est pas toujours bien perçue et limite les gens. Je pense que cette difficulté est partagée par toutes les femmes qui ne rentrent pas dans le moule. » L’impression qui se dégage depuis son célibat est que les hommes seuls de sa génération cherchent pour beaucoup à se recaser « avant tout pour ne plus survivre seuls. Ou alors ils veulent des femmes plus jeunes pour faire valoir leur pouvoir de séduction ». Elle ressent ça très fort depuis qu’elle est à nouveau disponible, en a fait l’expérience concrète via les sites et applications de rencontres : « Sur ces plateformes, les plus cools étaient les très jeunes, les vingt-cinq-trente ans. Moins exigeants, plus ouverts, plus intéressés par la personne. Et pas de sacs à dos remplis de fantômes. » À quoi s’ajoute le sentiment d’une autre visibilité perdue, l’attractivité liée au fait d’être en couple, d’avoir un partenaire avec qui l’on est inscrit dans une relation longue. Elle avait alors l’impression d’avoir plus de propositions, même si cela se situait avant tout sur le plan sexuel. Elle me raconte avoir globalement vécu les quelques

rendez-vous par le biais des outils de rencontres comme des entretiens d'embauche et préfère désormais s'abstenir.

À l'avenir ? « J'attends sans attendre ce que l'univers veut bien m'envoyer, je suis bien entourée par mes enfants de dix-neuf et vingt et un ans et leurs amis qui me trouvent cool. J'ai deux très bonnes amies, des sœurs de cœur pour bouger et faire des week-ends, et, pour le côté sexuel, il y a toujours la masturbation qui me suffit dans ces états. Je vis, tout simplement. Je projette des voyages, avec mon fils, avec une amie. Et je me suffis à moi-même. » Je lui demande s'il s'agit d'un état connu d'elle de tout temps, ou s'il est le résultat d'un chemin plus ou moins long et sinueux. « Je suis enfant unique, élevée par une mère seule, beaucoup plus occupée par elle-même que par moi, et un père qui vivait à 22 000 km. Alors j'ai appris très tôt. »

Ce sont parfois des circonstances que l'on aurait préféré contourner plus que toutes les autres qui nous mènent à révéler notre propre capacité d'autonomie. On peut passer à côté de sa puissance de solitude une vie entière. Pourtant, c'est précisément cette faculté à être seul, à ne pas craindre cette confrontation à soi, qui me paraît constituer l'une des fondations indiscutables des relations saines.

Antoine

Antoine tient à un tête-à-tête pour se livrer. Nous nous retrouvons dans un café près de son lieu de travail ; c'est un garçon au charisme évident avant même qu'il se mette à parler. Il a vingt-neuf ans, travaille dans la restauration. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, l'abstinence n'exclut pas pour lui la possibilité de rapports sexuels occasionnels lorsque ceux-ci sont initiés par les autres, vécus dans la passivité. Il considère certains rapports de l'ordre de corps qui se télescopent. « En fait, sans même parler de rapports sexuels, j'entends par abstinence une forme de renoncement

absolu dans le domaine de la sexualité, en tout cas le fait d'y être à l'initiative ; mais aussi, et c'est là que ça se rejoint, un renoncement relatif au désir d'autrui. C'est l'absence de toute volonté de créer le contact, la connexion charnelle. Dans ces moments, même quand il peut arriver que l'on réponde au désir de l'autre en acceptant une relation sexuelle, on n'est pas vraiment là. On vit les rares rapports qui surviennent sans s'investir. » Il n'y voit pas d'espace temporel qui définirait quand et où cela commence. « Pour mon expérience, une période dite d'abstinence va de pair avec l'abandon de toute forme de proactivité qui irait vers la séduction : c'est l'absence de désir, qui va jusqu'à la perte de désirer le désir lui-même. » Il sort récemment d'un temps qu'il considère de cet ordre. Celui-ci a duré près d'un an, même si entrecoupé de relations sans volonté. « J'avais déjà ressenti ce genre d'espace vide par le passé, sur des périodes s'étalant souvent sur quelques mois. »

Dans son souvenir, la première fois a fait suite à une rupture douloureuse. Il lui était simplement impossible de tenir une fille dans ses bras, d'apprécier un baiser. Il est resté bloqué près d'un an dans cette situation. Il avait vingt-quatre ans. « Non pas que je peine à séduire, je ramenais des filles chez moi ou les suivais chez elles dans l'espoir que l'appétit vienne en mangeant… mais sans succès. À ce moment-là, il m'était impossible d'imaginer dormir dans le même lit qu'une autre. J'éconduisais toutes mes rencontres, jusqu'à atteindre un profond dégoût de moi-même, pour finalement abandonner toute tentative de connexion au sexe opposé. C'est à cet instant précis que le cercle vicieux s'installe : absence d'amour et de vie sexuelle partagée tracent rapidement le chemin de la perte de confiance en soi, et le renoncement, pratiqué assidûment, ne conduit qu'à son renforcement. » Sa deuxième période d'abstinence a été très bien vécue, consciemment choisie. « J'étais à ce moment dans une pratique spirituelle intense, extrêmement centré sur mes propres besoins. Aucune énergie à fournir vers l'extérieur, et je m'en portais très bien ! » Sa troisième période

d’abstinence, soit la plus récente, déjà évoquée ci-dessus, relève plus d’une situation subie que du volontarisme ascétique. « J’ai perdu beaucoup de poids suite à un parcours médical chaotique, et avec lui toute confiance en mon corps. À tous les niveaux, je me sentais trop faible, incapable de plaire, encore plus d’assumer une érection, et j’avais bien trop peu d’énergie vitale pour conserver ne serait-ce qu’un soupçon de libido. C’est reparti pour le manège infernal : pas de désir, pas de confiance en soi, rien à donner, rien à recevoir : abstinence. Et ce même en vivant des relations ! » Il me raconte avoir vécu alors les quelques relations avec les filles croisées sur sa route avec beaucoup de pression inutile. Il en garde un souvenir anxieux. « J’avais l’impression qu’on exigeait de moi un genre de mission à accomplir pour rassurer mes partenaires, sans en avoir la moindre envie de mon côté. Du coup, je fuyais tant que possible les nuits partagées, flippé à la fois de ne pas y arriver et de décevoir dans le même temps. Tout ça pour finir par autosaboter mes relations, histoire de ne pas avoir à assumer mes propres faiblesses. » Pourtant, il n’a jamais vécu ces phases traversées avec l’impatience d’en sortir. « C’était juste comme ça et je dealais avec. J’ai pu selon les moments expérimenter différents sentiments : la douleur ressentie la première fois ne faisait pas référence à l’absence de relation, mais à la souffrance du deuil amoureux à laquelle chacun de mes échecs pouvait me ramener. Ma deuxième expérience s’est avérée très joyeuse, car elle représentait un espace d’exploration personnel immense. La dernière période traversée le fut plutôt dans l’indifférence, car j’avais la conscience aiguë que le manque d’amour était avant tout à gérer entre moi et moi-même, et non avec le reste du monde. J’ai cependant réussi à me faire du mal en essayant de retrouver de la confiance en moi au travers des mots et des yeux de l’autre, sans succès. »

Je lui demande s’il a vécu des choses heureuses dans ces situations communément entendues comme négatives, ou pour le moins alliées à une connotation chargée de tristesse. « Lorsque l’on choisit de renoncer, on

lâche prise. On se fout la paix, et c’est un merveilleux endroit pour recharger réellement les batteries, ou encore s’explorer seul sous bien d’autres angles. En ça, ces espaces-temps peuvent être riches, offrir la possibilité de se trouver ou de se retrouver. À l’inverse, la même situation, lorsqu’elle est subie et fruit d’une déconnexion à soi ou à son corps, peut effectivement s’avérer pénible, voire triste ou douloureuse, car elle renvoie sans ménagement à ses souffrances profondes. Pour ces différentes raisons, toute période de ce type est enrichissante : elle amène quoi qu’il arrive à expérimenter une part de soi qui doit l’être. D’une manière ou d’une autre. » Il a tendance à accepter les expériences qui se présentent à lui dans leur ensemble et leur diversité. « Je n’ai jamais vraiment essayé des choses pour mettre un terme à mes périodes successives d’abstinence. Je me suis ouvert aux relations quand elles se sont présentées à moi, quand elles ont fait sens pour une raison ou une autre, et cela a porté ses fruits ou pas. Quoi qu’il en soit, je suis convaincu que la véritable souffrance ne vient pas de l’absence ou du manque, mais bien de la réalité à laquelle ils confrontent. De là, l’abstinence est vectrice d’apprentissage et d’évolution. Mais au même titre que peut l’être une relation. C’est d’ailleurs pour ça que je ne la cultive pas non plus. Je crois que j’essaye juste de laisser faire la vie et d’écouter mes besoins. À mes yeux, il s’agit d’un cycle comme un autre : nous ne sommes pas en permanence dans le désir, et il est bon de savoir s’en couper pour savoir ce qu’il signifie et combien il peut être précieux. Rien d’alarmant en somme, un moment comme un autre amené à changer et à devenir autre chose. À nous de comprendre ce qu’il enseigne, et comment en profiter au mieux. Pour ce qui est du contact et du lien, même en cas d’abstinence subie, je n’ai pas vraiment ressenti de manque d’affection ou de tendresse car j’allais la chercher ailleurs, notamment chez mes amis. J’ai la chance d’avoir été bien entouré, et je crois que cela a beaucoup joué dans la facilité d’acceptation de ces périodes. Je n’ai jamais été vraiment confronté à la souffrance de me sentir non désiré, esseulé ou rejeté à ces

instants précis. Le seul manque que j’ai vraiment pu ressentir fortement, c’est le manque d’amour que j’avais à me donner, à m’offrir à moi-même. Et avec lui, l’incapacité à accueillir l’amour des autres. Comme une déconnexion d’avec la vie, quelque part. »

Toutes les personnes avec qui j’ai échangé (et je m’inclus dans cette somme) ont formulé cette nuance vis-à-vis de l’abstinence : dès lors que la situation était pleinement choisie par elles, les composantes, et donc les manques, pouvaient demeurer les mêmes, elles la vivaient très bien. Cette autre chose dont parle Antoine et déjà mentionnée plus haut est aussi revenue à plusieurs reprises : il y a des temps durant lesquels on n’a rien à donner, essayer n’y changera rien. Cela peut conduire à s’abîmer encore plus qu’on ne l’est. Il n’est pas inutile d’opter pour un repli sur soi, de prendre le risque du vide ou plutôt de ce que l’on croit tel, en attendant d’aller mieux, en premier lieu.

Julia

Julia a trente-sept ans. La dissociation entre les sentiments, peu importe le degré d’affect, et le sexe, est une chose qu’elle a du mal à concevoir ; les relations sans lendemain lui inspirent de la crainte. « La crainte de finalement ne pas être à l’aise parce que les sentiments n’y seraient pas. Donc la crainte de ne pas aimer, de ce fait. » Elle ajoute avoir paradoxalement peur de l’éventualité d’y prendre goût dans le cas où elle essaierait. « Là ce serait la crainte d’en redemander et de se contenter de ce genre de relations. » Elle est infirmière. Son histoire d’abstinence est celle d’une rupture : en juin, cela fera six ans qu’elle est séparée. « Je me sens incapable de faire quoi que ce soit sans relation sérieuse. J’ai rencontré trois ou quatre personnes avec qui j’ai échangé quelques caresses, mais rien d’autre. Là, je suis en mode où je me demande vraiment si je ne devrais pas passer à autre chose, même pour une nuit, pour voir. Je suis partagée. »

Depuis le début de son célibat, la libido lui a paru disparaître assez vite. C’est surtout le reste qui lui manque : « Le manque de câlins, de tendresse, de toucher, ce sentiment de se sentir désirée. Ça, c’est extrêmement dur. » Elle me raconte voir quelqu’un depuis janvier, me parle de lui. Il s’agit d’un homme qui l’approche dans la douceur. Il ne crée aucune pression d’aucune sorte. « Ce que j’ai apprécié lors de nos échanges, c’est justement cette absence de séduction. Ce qui m’a de suite mise à l’aise. On est allés au théâtre, au karaoké. Je suis allée chez lui. On a mangé ensemble. Il est venu chez moi. Nous avons partagé un repas et regardé un film. » Elle a trouvé l’absence d’arrière-pensée, ou en tout cas d’attente précise, extrêmement précieuse. C’est sans doute ce qui lui a particulièrement plu. Elle lui a raconté son manque de tendresse, l’absence de câlins vraiment difficile à supporter. « Il s’est proposé très gentiment. Et m’a laissée me blottir contre lui. Plusieurs fois. Sans rien tenter. Sans rien insinuer. » Elle a aimé le respect et l’honnêteté liés à ces attentions multiples, aux moments partagés. « Il a même accepté que je dorme auprès de lui. Je n’avais aucune appréhension. » Ils ont énormément parlé de sa façon à elle de considérer le sexe, pour sa part indissociable des sentiments. « Et je me suis laissée aller à quelques caresses, mais vraiment sans aucun regret, car je sais qu’il ne me voit pas comme un plan cul ou une salope. » Elle s’excuse pour les termes employés. « Il n’y a pas de sentiment d’amour, mais énormément de respect. On s’entend bien sur plein de choses. On bouge. On visite. Et à l’occasion on se caresse mutuellement. Ce n’est pas systématique. Il sait que je ne suis pas capable de plus. Mais il respecte ça et ne cherche absolument pas à me convaincre d’aller plus loin. Il me dit c’est toi qui vois. Qu’est-ce que j’aime ce respect qu’il a pour moi. »

Elle sait qu’il a une relation dite « légère » à côté, « un plan cul » comme elle le nomme. « Mais ça ne me dérange pas du tout. On en parle, d’ailleurs. Il sait que je comprends cela. Je ne veux pas qu’il se réserve pour moi. De quel droit le priverais-je ? Il me permet de découvrir et de redécouvrir des

plaisirs que j’avais mis de côté depuis bien longtemps. Et je sens que cela n’est pas malsain, car cela ne me torture pas l’esprit. Je suis sereine avec ça. » Elle me demande ce que j’en pense. Je lui réponds ne pas savoir, ne surtout pas être là pour juger qui ou quoi que ce soit. Si je dois absolument en dire quelque chose – si c’est bien ce qu’elle attend de moi, comme un juste retour après s’être livrée, mon point de vue en échange du don de sa parole –, il y a, à mes yeux, dans cette situation de deux personnes qui se voient sans rien exiger l’une de l’autre, dans la douceur, la lenteur et le respect, quelque chose qui me touche ; quelque chose que je ne sais pas nommer, tout en la trouvant délicate et très belle. Peut-être l’acceptation du risque et de l’inattendu ? Leur ouverture de part et d’autre à un possible encore inconnu, à ce qui pourrait advenir de plus grand sans que jamais personne ne tente de le précipiter ni l’exiger. Elle m’envoie en réponse une émoticône. C’est un cœur. Un cœur rouge.

Afia

Afia se présente comme Marocaine de religion musulmane et, sur la vignette où se découpent ses traits fins, son visage maquillé avec soin, je peux deviner qu’elle est belle. C’est une femme sans doute très sollicitée qui me parle, même si avec les *selfies* et les filtres aujourd’hui on ne sait plus trop. Elle me dit être dans sa trentaine, veuve depuis ses vingt-six ans. Elle me raconte comment, à la mort de son mari, alors qu’elle était encore une toute jeune femme étudiante en arts, aux yeux de sa culture encore plus que de sa religion, son statut de veuve est devenu le seul valable. Sans homme, mère de trois petites filles, il a été considéré du jour au lendemain de son devoir d’être exemplaire – donc impensable pour elle d’avoir encore accès aux plaisirs de la chair. « Veuve et maman, je dois donner le bon exemple, et chez moi, donner le bon exemple n’est autre qu’abandonner les plaisirs du corps. Chez nous l’honneur de la famille est placé entre les

cuisses des femmes. » Au Maroc, le blanc est la couleur du deuil, et le temps dévoué à honorer le défunt est un temps collectif, public. Le premier jour, celui de la nouvelle du décès, sans avoir eu le temps d'absorber le choc de l'information, une femme inconnue plus âgée est venue la voir. Elle l'a prise dans ses bras et l'a regardée dans les yeux pour lui dire maintenant tu es en mission et celle-ci consiste à bien éduquer tes filles. Après cette mise en garde, le fossé avec sa vie d'avant a été brutal, immense. « Dans mon cas, c'était encore plus important que pour la majorité des filles là-bas. Je suis passée de jeune femme vivant sa vie d'une façon libre et moderne à mère de trois orphelines sous contrôle. » Les femmes de son entourage la gardaient à l'œil, lui rappelaient son devoir avec insistance. « Ce sont les femmes qui dictent et entretiennent ces règles. Elles veillent au bon respect de leur application. »

Elle se souvient de l'abandon général des vêtements colorés. Elle se rappelle la djellaba immaculée à enfiler chaque jour durant ces longs mois encloisonnés. Mais, surtout, ce qui est prégnant dans sa mémoire, ce sont les gants : blancs. Elle m'explique la manière dont ces derniers font partie d'un rituel imposé avec des règles bien précises : il faut s'habiller uniquement en blanc de la tête aux pieds en passant par la culotte ; ne jamais sortir seule sauf accompagnée par une femme de la famille ; toujours porter lesdits gants au cas où elle devrait serrer la main d'un homme et, si ses mains ne sont pas protégées, éviter cette situation à tout prix ; ne surtout pas faire la bise à un homme, pas même à ses copains de longue date ou cousins ; ne plus rester seule avec un homme, même s'il est de la famille ; ne plus se maquiller ni se faire coquette de manière générale ; et, bien évidemment, elle résume en une phrase le but avéré de toutes ces règles mises en place : appliquer l'abstinence sexuelle. Durant quatre mois et dix jours, elle a vu dans ces interdits une forme de sexualisation très violente des rapports entre les femmes et les hommes. Elle qui aurait voulu pleurer son mari dans les bras de ceux qui lui ressemblaient, ceux qui le

connaissaient le plus, à savoir ses amis, pour partager des souvenirs, cela ne lui a pas été permis. « Eux savaient comme moi qui il était, avec eux je pouvais aborder des sujets et facettes de sa personnalité que sa propre famille ignorait. Alors, inconsciemment, j'ai commencé à les idéaliser et à voir mon mari à travers eux. » Le temps de deuil public a été pour elle un dilemme permanent. Elle se voyait tiraillée entre le souhait de se soumettre à la tradition afin de faire honneur à son mari et le désir, très vif, de se rebeller contre ces interdits. Ceux-ci handicapaient son quotidien, mais ils parasitaient surtout sa peine. Elle a vécu le dernier jour venu comme une libération et le commencement d'une nouvelle vie. « Quand j'y pense, aujourd'hui, quatre mois et dix jours, c'est très court, mais seigneur comme cela me semblait être une éternité ! » Par la suite, elle a beaucoup de mal à abandonner le blanc. Elle continue à s'en vêtir par mécanisme. Jusqu'au jour où l'une de ses filles lui fait le reproche de ne plus prendre soin d'elle. « "Maman, je veux que tu redeviennes belle", m'a-t-elle dit. Elle détestait me voir en blanc. Elle aussi a vécu ce deuil avec cette couleur imposée comme un fardeau. » Cette période a eu énormément d'impact sur la suite de sa sexualité selon elle, même si cette interprétation ne lui apparaît qu'avec le recul. « Je crois que dans mon esprit, après cette période qui m'a paru tellement longue, j'avais payé le prix de ma liberté. Pour moi, le deuil devait s'achever le jour même où je pouvais porter un jean bleu. » Elle pense avoir fait un déni de son deuil, de la situation dans son ensemble. « Comme pour me venger de ces femmes et de ma mère qui m'avaient dicté quoi faire, et de Dieu, qui, en plus de me prendre mon mari, m'avait imposé cette période d'abstinence, j'ai fait tout le contraire. » Son premier rapport sexuel suite au décès de son mari survient cinq mois plus tard, avec l'un des meilleurs amis de celui-ci. « Il ne m'attirait pas physiquement, je n'avais pas d'envie sexuelle. J'ai juste rompu l'abstinence qu'on m'avait imposée, j'ai fait l'amour sans le faire, en ne prenant aucun plaisir. J'ai reproduit des gestes, c'était dépourvu de toute sensation et de tout sentiment… » Elle

ajoute ne pas s’être arrêtée à ce premier rapport. Au contraire, elle les a multipliés avec plusieurs hommes. « Pour moi, c’était une façon de dire je suis veuve et à défaut d’avoir mon homme, j’aurai tous les autres. » Elle a ainsi plusieurs rapports sexuels sans aucun plaisir. « J’ai appris à simuler si parfaitement que jamais personne n’a eu l’ombre d’un doute. J’enchaînais les rapports comme si je me découvrais, mais en réalité je m’éloignais de moi-même. »

Un jour, elle paie une chambre d’hôtel dans un luxueux cinq-étoiles. Elle achète une belle parure de lingerie, fait monter un dîner dans la chambre, couler un bain pour deux. Elle y invite un jeune et bel homme à la rejoindre. Ensuite, ils font l’amour. « C’était toujours sans aucun plaisir physique pour moi. » Une fois l’acte accompli, elle prend une douche et ramasse ses affaires. « Je l’ai laissé seul dans cette magnifique chambre en lui précisant que j’avais tout réglé : la nuit, le dîner et son petit-déjeuner du lendemain. Il est resté abasourdi et c’était là mon plaisir. Mon plaisir était de me prouver à moi-même qu’à partir de maintenant, c’est moi qui gère ma vie et dicte les règles. Une fois sortie de cette chambre, bien qu’il fût beau, jeune, sportif et totalement mon style, j’ai bloqué son numéro, il ne m’intéressait plus. » Aujourd’hui, quelques années après ces événements, très rares sont les fois où elle parvient à prendre du plaisir lors de ses relations sexuelles. Elle me dit avoir appris à se satisfaire elle-même pour ne plus dépendre de personne. Elle avance une hypothèse, formule être possiblement rassurée par cela. « Lors du deuil public, on m’a imposé une abstinence physique tout en sexualisant tout autour de moi. Aujourd’hui, cette abstinence est pour moi plus psychologique que physique, car je n’ai plus aucune attirance sexuelle envers un homme. Je ne fais que me mettre en scène. Je peux rester un an ou plus sans aucun rapport, sans même être en manque de la sensation d’un toucher, et je peux aussi consommer des hommes, les uns après les autres. Comme si j’étais encore en train de me chercher. »

L’abstinence labile d’Afia, d’abord imposée par la communauté, puis non plus dans les actes mais mentale, me ramène à cette idée de l’essentialité du choix. Nous avons besoin d’être des sujets avant tout. Il nous faut être maîtres de nous-mêmes, en possession de nos moyens, de notre pouvoir de décision pour espérer accepter ce qui s’offre à nous. C’est la condition sine qua non au moindre plaisir, quelle que soit sa nature. Se sentir juste pourrait être la seconde.

Patrick

Patrick est un cadre technique de cinquante ans ; il vit avec sa fille presque adulte ainsi que son fils, un grand adolescent, et travaille dans un groupe de presse. Son abstinence sexuelle dure depuis sept ans. Elle est à la fois voulue et subie, et fait suite à un divorce des plus violents, comme il qualifie lui-même ce dernier. Voulue, car il a une conception follement romantique de la vie amoureuse, dont il ne dissocie pas la vie sexuelle. Il n’est pas pour autant fleur bleue, mais il considère la vie à deux comme un chemin qui se doit d’être parcouru main dans la main, « avec un respect et une confiance mutuelle, faite de partage et de magie. Pour moi, la vie avec l’autre se doit d’être un havre de paix et de complicité sans pour autant basculer dans le repli sur soi ». Sa vision de la sexualité à deux va dans la même direction : il la conçoit comme un partage, dont le but est d’être épanouis ensemble, où chacun prend et donne des plaisirs à l’autre. « À l’écoute des frémissements de son partenaire, comme lors d’une rencontre féline. » Il ne conçoit pas de faire l’amour avec une femme s’il ne l’aime pas. « Le cul pour le cul, niet. Le sexe est pratiqué par le média des corps, certes, mais avec un cerveau au pilotage, c’est mieux. » Voulue encore, car il pense difficile de retrouver une femme à l’aise avec sa féminité et, à son âge, surtout sans casseroles bruyantes. « Je ne veux pas de quelqu’un qui se case pour fuir la solitude. » Voulue enfin, car il ne pourra plus jamais

souffrir les multiples cocufiages qu'il a endurés, la « liste de Schindler » des amants de son ex, selon son expression. « La solitude est dure mais au moins elle m'exempte des terribles souffrances du mensonge et de la trahison. » Subie par ailleurs, car il vit seul à la campagne dans un département sinistré avec deux enfants, très atteint financièrement par son divorce, et les aspirations sociales des femmes qu'il rencontre sont loin de ses possibilités et vues sur le monde. « J'en ai strictement à rien à faire de ma voiture et de sa couleur. Elle roule ? C'est cool ! J'en ai rien à secouer de ma résonance sociale locale. » Subie car les femmes qui lui font « plisser l'œil » sont déjà engagées. Subie aussi, car il a une réputation d'étranger un peu bizarre dans une très petite ville où tout le monde se connaît. Il habite comme un ermite dans une grande maison qui lui semble susciter les jalousies. Subie, enfin, car, à un autre égard, il n'a plus les moyens de sa politique. « Je ne fais pas de sport bien qu'ancien sportif aguerri. J'ai grossi, mes cheveux sont tombés. J'aimerais bien revivre quelque chose avec quelqu'un, mais je peux moins. Je plais moins. »

À présent, il raconte le lit froid et l'espace vide où se coucher seul sans sentir l'odeur de sa partenaire ni la texture du galbe d'un sein, d'une main courant sur une hanche. Tout cela lui manque. « Plus de rapports, d'échanges, de caresses, de chorégraphies des formes et de respirations envoûtantes, plus de tête sur mon épaule et de sourire matinal qui illumine ma journée, à la place les réveils stériles sur la béquille… » Il est passé de tout à rien. Il trouve ça difficile mais il essaie de le vivre avec sagesse, de penser à autre chose. Il choisit de se ranger du côté du fatalisme. S'il n'a plus, c'est qu'il a eu. « Je ne suis pas pour autant frustré car, durant ces vingt-cinq ans de vie commune, les jours et les nuits étaient entrecoupés d'apartés follement intenses. Chaque cellule des corps était en fonction pour les plaisirs suaves, pour les regards troublés jusqu'à en oublier le plafond et les murs. C'est peut-être le prix à payer. Le général Hiver sans la retraite de Russie. Le blizzard sans Stalingrad. » Il fanfaronne un peu, ajoute avoir,

sans tenir un carnet de comptes, fait l'amour quelques milliers de fois, de toutes les façons possibles et imaginables avec les quelques femmes qu'il a rencontrées. « Le jour de mon dépucelage, à quinze ans, cela a été une révélation. J'ai compris pourquoi les cow-boys se tiraient dessus pour une femme. » Maintenant, ses passions pour les arts, musique et lecture en particulier, sont devenues sa nourriture émotionnelle. C'est là qu'il peut trouver une certaine beauté quotidienne. Il s'en remet donc désormais à la nature, à la poésie, à la création d'affiches – activité qu'il a exercée un temps à Paris et reprend aujourd'hui par simple plaisir. « Je m'en remets à laisser parler le vent, et à trouver de la beauté dans ce monde même s'il est âpre. Je m'en remets aux belles opportunités de sourire. À, parfois, vibrer devant la magie d'une boule de suie de Miyazaki qui me sourit sur ma terrasse. À ma rencontre déterminante avec une chamane dans la Death Valley. À l'impertinence et à la constance de mes enfants. L'amour physique ? Cela me manque, mais pas n'importe comment. »

À rebours des convictions essentialistes qui tendent souvent à opposer la prétendue sexualité affective des femmes au désir prétendument impérieux des hommes, Patrick, malgré les obstacles concrets à de nouvelles rencontres, n'est pas attiré par la dispersion sans ancrage affectif. Il accorde une grande importance aux sentiments et préfère le rien et la poésie à la compromission, la densité des souvenirs qui le remplissent à la résignation menant à se contenter de moins.

Cyril

Dans le cas de Cyril, peintre à l'orée de la trentaine, être seul, sentimentalement et sexuellement, n'est ni complètement choisi ni complètement subi. « Rétrospectivement, je me rends compte que c'est plein de petites choses qui t'y amènent. Pas beaucoup de sous donc moins de sorties. Un appart jamais chauffé. Bosser depuis chez soi et rencontrer

peu de monde. Habiter dans une toute petite ville. Penser avant tout à améliorer sa situation avant de pouvoir partager quelque chose. Devenir de plus en plus exigeant et trouver que l'on commence à avoir des raisonnements étranges : j'essaie de faire les choses du mieux que je peux chaque jour, la personne en face doit se connaître un minimum et être ambitieuse pour me mériter ! La déception des rencontres via les applications. Elle avait bien caché sa dread sur sa photo. Prendre cela à la rigolade. » Dans une perspective plus large, il croit assez peu en l'existence de temps où l'on se tiendrait à l'écart d'une sexualité partagée, ainsi que de toute relation sentimentale, de manière volontaire. Pour lui, lorsque le vide advient, cela relève de circonstances exceptionnelles. « Je pense que l'abstinence subie ne va pas seulement se mesurer en temps, mais aussi en degré de galère que ressent la personne. L'abstinence choisie, plus rare à mes yeux, sera quant à elle plus quantifiable temporellement. En fonction du temps que la personne a décidé de vivre seule, on pourra lui décerner une ceinture colorée – comme au judo. Peut-être même l'inverse, en allant du noir vers le blanc. Plus tu acceptes et embrasses cet état, plus tu t'illumines ? » Ce n'est pourtant pas la première fois que cela lui arrive. Il y a quelques années, lorsqu'une de ses copines avait souhaité leur séparation, il avait passé six mois sans rencontrer personne. « Avant, je m'amusais à moitié à dire à mes amis que c'était une malédiction qu'il fallait que je brise. Là, je viens de passer un an et demi seul, mais c'était différent. Je voulais rencontrer quelqu'un de bien, ken pour ken ça ne m'intéresse plus des masses, mais ma situation sociale et géographique ne m'a pas du tout aidé. »

Une grande part de l'explication de ce temps de solitude tient aux conditions d'exercice de son activité professionnelle. Il consacre beaucoup de temps à peindre seul dans son atelier, et le niveau de vie associé aux débuts a été lui aussi problématique. « J'avais très peu de sous et je préférais les garder pour m'acheter du matériel de peinture plutôt que de les

dépenser en sortant dans la ville d'à côté, qui est plus grande, mais pas très palpitante. » Un paramètre géographique a également joué un rôle : pendant longtemps, son atelier était situé dans une petite ville de 8 000 habitants dont la moitié était des retraités. Le fait d'être éloigné de lieux où il aurait pu croiser des gens de sa génération n'a pas favorisé le changement, la possibilité d'apparition de nouvelles têtes autour de lui était quasi nulle. « Cet endroit était parfait pour bosser au calme et profiter de la mer, mais pour faire des rencontres, là il fallait s'accrocher. Les sports que je pratique n'ont fait qu'entretenir cet isolement : il m'est arrivé une seule fois de rencontrer une fille géniale en parapente. » Au fil des mois, il a appris à envisager cela comme une expérience. « Lorsque j'en discutais avec les autres, j'arrivais toujours à en sourire. C'était ma traversée du désert. J'en souriais parce que c'était en partie choisi. Je voulais que ça avance en peinture et ça demandait toute mon attention. L'idée était de faire évoluer ma situation sociale. Je voulais parvenir à ne plus bégayer trois mots quand on me demandait ce que je faisais dans la vie pour pouvoir partager un truc bien. Je savais que cette période n'allait pas être éternelle, mais ça m'a un peu saoulé quand même. Depuis le début, à aucun moment je n'ai kiffé la situation. L'autre chose qui m'a saoulé lors de ce vide sentimental, affectif et sexuel, c'est d'aller trop souvent regarder des vidéos pornos lorsque je me masturbais. Sans mauvais jeu de mots, j'avais l'impression de m'assécher petit à petit, de perdre mon corps qui n'était plus sollicité que mécaniquement. » Et les points de vue extérieurs ? « Le regard des autres ne m'importait pas à ce sujet, gérer la précarité était plus compliqué. Mais en y repensant, j'avais quand même l'impression que le peu de filles que je rencontrais me voyaient venir à des kilomètres. Dans ces moments-là, je me sentais comme un dalleux et je détestais ça. » Cette décision de se consacrer à son activité pour la faire évoluer a fini par porter ses fruits. L'année dernière, il a réussi à changer de rythme de vie. Son activité de création est aujourd'hui en plein développement. Il réside désormais dans une grande

agglomération, travaille un peu moins seul dans son atelier, s'autorise plus de sorties. Et il n'a pas non plus tiré que du négatif de cette solitude. « S'il y a quelque chose d'heureux là-dedans, c'est le temps que ça offre pour prendre du recul. Pouvoir tout remettre à plat pour comprendre ce que je cherche vraiment. C'est-à-dire autre chose que l'image du couple de mes parents, mes amis, mes connaissances ou celle que la société nous montre. Pendant les premiers mois seul, j'ai déconstruit tout cela et, par la suite, j'ai accepté un peu mieux ce que je vivais. » Il exprime une chose très belle à propos du non-usage du corps pendant ce temps empêché. « Ce que j'ai trouvé triste et qui m'a accompagné tout au long de cette solitude, c'est l'idée que le corps est au placard alors qu'il est beau. Je ne pense pas la même chose de mon visage, mais mon corps me plaît, je peux faire presque tout ce que je veux avec. Je me sens désolé de l'avoir éloigné d'étreintes et de caresses. » Ces dix-huit mois éloignés d'autres corps viennent de s'achever par quelques flirts. Ce qui lui manque le plus, dans l'absence d'une relation installée, cette dernière forme étant ce qu'il souhaite ? « Clairement, prendre sa copine dans les bras, regarder ses fesses dans l'escalier, être apaisé par sa simple présence. »

*

Ces dernières années, j'ai pris conscience de la fragilité de la pulsion vitale qu'est la libido. Celle-ci dépend autant de l'état de notre confiance en nous que de notre santé physique et mentale ; de notre climat émotionnel ; de la manière dont nous nous sentons juste ou non dans la vie que nous menons ; de l'essentiel rapport à notre corps. Certaines difficultés telles que nos conditions de vie ou des événements peuvent influer sur celle-ci. Quelquefois, nous sommes simplement inaptes à tout rapport érotique ou sexuel. À d'autres moments, cette pulsion bat en nous mais c'est notre situation qui nous empêche. Parfois encore, nous serions aptes, mais sommes en quête de sens, c'est-à-dire que nous ne sommes pas intéressés

par le fait d’obtenir une transaction charnelle à tout prix, avec n’importe qui et dans n’importe quel contexte. Nous voulons être un peu émus, peu importe la façon. C’est le cas de ces femmes et de ces hommes, Lucie, Julia, Patrick et Cyril, dont aucun n’a véritablement envie ou eu envie d’avoir un rapport purement mécanique après leur rupture. Ils ont préféré ou préfèrent attendre. D’autres fois encore, il nous arrive d’accomplir l’acte sans être vraiment là. C’est le cas d’Antoine, épisodiquement, et celui d’Afia, chez qui j’admire le courage et le risque, et dont la peine m’émeut. Son plaisir depuis la perte de son mari se situe dans la récupération de son pouvoir d’agir individuel. Elle me touche peut-être particulièrement en ce qu’elle paraît éprouver les limites de sa liberté, tout en s’interdisant inconsciemment de retrouver l’accès au plaisir charnel. J’y vois une prisonnière de sa fidélité au souvenir. À l’image de Sandrine, elle aussi captive de ses fantômes, qui poursuit sa route à petits pas en croisant les traces d’ébats de ses clients, elle avance en attendant de retrouver la connexion perdue avec son corps.

CONTINENTS
SÉPARÉS

Plus d’un an passe. Je vais à peine mieux et personne ne m’émeut. Ma vie sexuelle s’est mise en veille. Quand je n’ai personne à qui penser je ne me masturbe pas ou très peu, ça disparaît.

Il y a un premier homme. Il partage des points communs avec le précédent. Nous couchons ensemble quelques fois. J’essaie de reproduire ce que j’ai perdu. Le subterfuge ne fonctionne pas, je ne parviens pas à me leurrer moi-même. Je m’aperçois très vite n’en avoir pas grand-chose à faire. Un jour, alors que nous faisons l’amour, je suis si peu présente et intéressée et dans l’inquiétude de plaire ou déplaire d’une manière ou d’une autre que j’en oublie de retirer mes chaussettes pour la première fois de ma vie. Il s’en plaint.

Hugmify n’existe pas. Au bout d’une semaine, je lui propose de nous voir sans avoir de rapports afin d’additionner nos deux solitudes pour sortir, manger dehors, assister à des concerts, faire du scooter dans les rues tièdes le soir, visionner des films ensemble ; occuper l’été en somme. Il est d’accord.

Ça tient deux ou trois jours. Même ce type de programme est au-dessus de mes forces. Tout sonne faux, tout dissone. Je ne me sens pas juste. Rédiger un texto à son attention me demande des ressources d’énergie

indicibles. Dès la deuxième semaine j’y mets un terme. J’arrête là mon unique tentative de relation palliative.

*

Contrairement à l’idée binaire énoncée plus tôt et encore majoritairement diffusée, selon laquelle les femmes auraient une sexualité plus affective que celle des hommes, j’ai commencé ma vie sexuelle dans un rapport de consommation et d’éducation. Je ne trouve pas difficile, ni effrayant, de séparer ces deux continents que sont le sexe et les sentiments : ce sont des choses qui me paraissent distinctes. Le plus souvent elles ne partagent rien. Ce n’est que parfois seulement qu’elles se rejoignent ; et ce n’est qu’après avoir été véritablement amoureuse qu’une sexualité dépourvue d’affect a perdu une grande partie de son intérêt à mes yeux. Mais ce rapport à la sexualité, qui a évolué en moi au fil du temps, m’est propre. La majorité des trente-sept personnes avec qui j’ai discuté n’est pas en mesure – ou s’avère peu intéressée par le fait – d’effectuer cette séparation. Cette absence de capacité ou d’intérêt semble s’accentuer avec l’âge.

Alec semble proche de mon schéma personnel d’évolution : il peut dissocier ces deux choses, mais après avoir eu une histoire importante suivie d’expériences sans intérêt, une sexualité dénuée de sens supplémentaire l’ennuie assez.

Séphora a longtemps fonctionné à l’inverse de la tendance générale : elle considérait moins engageant et plus rassurant d’avoir des rapports sexuels avec des inconnus. Un jour, elle s’est fatiguée de ce schéma et a voulu changer.

Nino n’a jamais séparé ces deux choses.

Flora n’éprouve plus d’attirance pour le sexe avec des inconnus.

Simon cherche l’amour et voudrait construire une famille. Le sexe à deux lui manque, il est capable d’avoir un rapport sans être engagé dans une

relation, mais l’acte sans aucun sentiment ni connivence intellectuelle ne le satisfait pas.

Alec

Je rencontre Alec chez lui autour d’un café. Écrire l’ennuie, il préfère parler. Il est masculin selon les stéréotypes de genre, probablement très convoité. Il se situe vers la fin de la vingtaine. Dans le fait de s’abstenir, il entend nécessairement un choix. À son sens ça n’a rien à voir avec une période de temps. C’est un état, une disposition, on est abstinent dès lors que l’on se déclare tel. Il voit l’abstinent comme celui qui, s’il a une opportunité, s’impose le principe de la refuser. De là ne sont abstinents à ses yeux que quelques hommes d’Église n’ayant pas dérapé. Les autres, ceux qui voudraient faire l’amour mais n’y parviennent pas, quelles qu’en soient les raisons, sont à son sens des miséreux. Lui ne se considère pas abstinent mais miséreux, pour des raisons qui n’ont rien à voir avec un nombre de sollicitations dont il ne manque pas. « Ce n’est pas ma première période sans sexe, j’enchaîne les périodes de cet ordre depuis que j’ai cessé de penser que séduire était essentiel et m’apportait quelque chose. » Le contexte relève d’une grande lassitude succédant à des expériences peu enrichissantes, après une déception sentimentale importante. « De manière plus large, là où adolescent l’hypersexualisation croissante de notre société m’excitait, aujourd’hui je n’y vois rien de plus qu’un trait des plus normatifs. L’apologie de la partouze est devenue des plus conformistes. Le vrai rebelle de nos sociétés, celui qui transgresse, c’est l’abstinent. Mais je ne porte aucune bannière. »

Il y a dix ans, il aurait difficilement supporté une période de dix jours, ou même d’une semaine, sans avoir de relations sexuelles. Actuellement, trois mois lui sont loin d’être une gageure. Il fait très peu souvent l’amour, mais chaque fois, c’est bien. Avec lui, il faut pourtant prendre une précaution

quand il parle de misère sexuelle et s’y inclut, car il y a plusieurs types de misère. Son problème à lui n’est pas d’avoir un rapport sexuel, mais de trouver quelqu’un qui lui en donne vraiment envie, ou qui lui donne envie de revenir. Il cite Booba : « Tu ne baises pas la première fois / moi je ne baise pas la deuxième. » « Le vrai miséreux, c’est celui qui ne peut pas baiser parce que personne ne veut le faire avec lui. Ma misère à moi, c’est autre chose, car je ne suis pas en défaut de sollicitations. Je dirais donc que je suis en recherche de qualité, et qu’elle est rare. » Il exprime le vivre bien dans l’ensemble. Il aimerait faire l’amour plus souvent, mais comme ça implique forcément une personne, et qu’il faut la gérer, avec ses états d’âme, éventuels bien sûr, ça complique les choses. Après, la nature, la biologie, les hormones, aller contre ça est difficile. « Presque tous les matins je me réveille avec des érections parfois hallucinantes. Je peux toujours dire ce que je veux, que j’ai pas besoin de tant baiser que ça, mon corps me rappelle mes instincts. Parfois, je me masturbe dès le réveil, en pensant à des souvenirs, mélangés avec des fantasmes, ou bien l’un des deux. Puis je me lève, petit-déjeune, fume ma clope avec mon restant de café, et retourne au lit pour me masturber de nouveau, avec du porno cette fois. Longuement, en général. Chaque matinée qui me le permet se déroule ainsi. » Il revient sur son premier mot, n’est pas certain de le vivre si bien. Finalement, il ne sait pas. Mais ce qui est certain, c’est qu’il va vers le moins engageant, l’éphémère, ce qui ne peut avoir de suite. « À m’exprimer ainsi il semblerait que bientôt il ne me restera plus qu’à pencher pour la prostitution. » Ce que cette façon de vivre sa sexualité lui apporte ? Une sensation d’avoir le contrôle, de se respecter et de se protéger. Baiser moins pour baiser mieux, ça lui plaît. Il avance qu’il peut aussi être en train de raconter tout ça juste pour ne pas admettre qu’il y a un problème quelque part. Pour autant, il constate qu’il ne donne pas suite à nombre de propositions, donc c’est bien qu’il y trouve quelque chose. « La paix, pour commencer. » D’ailleurs, il ne met pas spécialement quoi que ce soit en

place pour remédier à cet état des choses, il aurait même plutôt tendance à l'entretenir. « C'est comme être vigilant. Idéalement seule une jolie rencontre pourrait y mettre fin. » Au moment où nous discutons, nous sommes en juillet. Il n'a pas eu de rapport sexuel depuis le mois d'avril, mois au cours duquel il a fait l'amour deux fois, avec deux femmes différentes. L'une des deux lui a plu davantage que l'autre. Celle qui lui a plu le plus, c'est quelqu'un avec qui ça leur arrive parfois, en général sans qu'ils s'y attendent. Le reste du temps ils sont amis. Et le regard des autres, pour finir ? Il ne parle pas de sa vie sexuelle donc il ne connaît pas les regards extérieurs concernant ce sujet, mais il sait que les gens de son entourage le prennent pour un Casanova, quand les plus proches voient bien qu'il ne bouge pas de chez lui ou si peu. Il estime ne pas apparaître comme quelqu'un qui souffre – et de son propre point de vue non plus. « Je crois que je suis un putain de flemmard en réalité. Pourtant, c'est peu en adéquation avec le fait que je n'aime pas quand c'est facile, quand ça va trop vite, mais c'est peut-être tout simplement ça la réponse. »

Alec est un homme jeune aux multiples opportunités. Là encore, comme Patrick, sa manière d'agir va à l'encontre de toute idée de différentialisme relative aux genres. Peut-être l'explication de son dédain, de son ennui ou de sa lassitude réside-t-elle dans sa fainéantise. Mais peut-être se loge-t-elle en partie ailleurs : la profusion est susceptible de créer la disparition du désir, puisque celui-ci se situe précisément toujours dans le mouvement qui va vers – ce qu'on ne possède pas encore, ce que l'on ne peut obtenir.

Séphora

Séphora a vingt-neuf ans. « L'abstinence pour moi est une période sans sexe, voulue. Mais, au-delà des périodes sans sexe qui sont clairement décidées, je pense que si on a envie de sexe avec quelqu'un dans l'absolu, les occasions sont trouvables. Sauf qu'on est souvent à la recherche de plus

que ça. Donc à mes yeux, même les périodes sans sexe qu'on n'a pas l'air de vouloir sont volontaires. On fait le choix de ne pas coucher avec telle personne. » Elle précise parler de sexe en incluant les préliminaires, pas uniquement sous l'angle d'un rapport avec pénétration pénienne, bien que, pendant longtemps, elle voyait le sexe circonscrit ainsi. « J'ai donc raccourci la durée de ma période d'abstinence par rapport à la manière dont je la perçois aujourd'hui, même si, à six mois près, ça ne change pas grand-chose. » Ce temps de « rien » du point de vue des rapports partagés a duré environ trois ans et demi pour elle. Elle le considère comme une parenthèse voulue, peut-être pas en permanence ni aussi longtemps, mais elle a senti en avoir besoin. « Je ne voulais plus faire l'amour. Bien sûr, je pense ça avec le recul, sur le moment ça n'était pas aussi clair. » Elle revient sur cette déclaration et précise : « Ce n'est pas vraiment que je ne voulais pas faire l'amour, c'est surtout que je voulais arrêter de faire l'amour comme je le faisais avant, je voulais arrêter le schéma dans lequel j'étais. » Elle ajoute n'avoir envisagé cela comme une période d'abstinence qu'à partir de plusieurs mois seulement, neuf ou dix, selon ses souvenirs. Elle se perçoit comme n'ayant jamais eu une énorme activité sexuelle. « Mais, quand on se rapproche de l'année sans, ça commence à être significatif. » Elle ne se l'est pas imposé comme quelque chose de planifié, c'est simplement arrivé, et puis ça a duré. « Les rencontres faites n'étaient pas celles dont j'avais besoin à ce moment, donc j'ai continué… jusqu'à ce que je trouve ce que je cherchais. » Ce choix, pas conscientisé avec clarté au départ, s'inscrit dans une tranche de vie à part, avec des épreuves ; à savoir le contexte d'un burn-out, à quoi ont fait suite une dépression et une situation de chômage. Tout cela a induit une phase où sa vie sexuelle n'était pas la priorité, avec une libido au plus bas. Pourtant, elle n'a pas tellement mal vécu cette pause, à ses yeux nécessaire. C'est surtout le début qui lui a semblé le plus compliqué, parce que confus. Elle n'avait pas encore discerné pour elle-même la dimension intentionnelle de cet état de fait, elle se trouvait dans

une sorte de flou. « Je me sentais perdue, j’avais besoin de plaire et de beaucoup flirter pour compenser quand je rencontrais des hommes qui me plaisaient, j’avais aussi tendance à vouloir me jeter dans les bras de la première personne qui s’intéressait à moi par manque et je n’étais pas vraiment à l’aise à l’idée de faire l’amour car plus le temps passait, plus je sentais une sorte de peur. » Elle voit aujourd’hui dans cette abstinence le début d’une remise en question générale et positive de sa sexualité. « Je ne me reconnaissais plus dans ma façon de consommer le sexe. Cette pause m’a permis de travailler davantage sur moi, sans faire de rechutes vers mes vieilles habitudes. Ça a été aussi très enrichissant, car j’ai commencé à m’observer, à analyser mes réactions avec les hommes, ma façon de flirter et de me comporter. J’ai aussi commencé à nourrir des fantasmes et à explorer mon propre désir. Toutes les peurs que j’avais pu avoir se sont déconstruites au fur et à mesure par le temps que je prenais pour y réfléchir et travailler dessus. » Je lui demande la nature du schéma dont elle a voulu s’éloigner. « C’est celui de ne pas coucher avec des hommes pour qui j’avais des sentiments, et du coup de coucher avec des hommes uniquement pour le sexe et pas pour l’amour qu’on se porte. J’étais assez mal dans ma peau plus jeune, j’avais beaucoup de mal à accepter mon corps et à accepter que je pouvais vraiment plaire. Quand c’était uniquement pour du sexe, c’était assez simple, j’avais moins de pression, je savais qu’il n’y aurait pas forcément de suite et que ça ne me peinerait pas. J’ai été incapable pendant longtemps de faire l’amour avec un homme qui me plaisait réellement, pour qui j’avais des sentiments, car j’avais trop peur de son regard sur moi, sur mon corps, de me sentir nue dans tous les sens du terme. La dernière fois que j’ai couché avec un homme avant mon abstinence, je me suis dit que la prochaine fois que je coucherais, je serais en couple… C’est assez significatif. J’avais envie de ne plus dissocier le sexe et les sentiments. » À l’époque, son retrait d’une sexualité avec partenaire(s) était un sujet qu’elle évoquait avec ses amis proches, des femmes pour la plupart. Leur réaction

se traduisait par de l’étonnement, presque toujours accompagné de la question de savoir comment elle se débrouillait sans. Les quelques moqueries essuyées n’étaient pas mal intentionnées, mais elle se souvient malgré tout en avoir été parfois quelque peu agacée ou blessée. « En revanche, je ne supportais pas que mes amies se permettent d’en parler à d’autres personnes dont je n’étais pas proche, car c’était personnel et je n’avais aucune envie d’avoir à me justifier. Surtout parce que, sur le moment, je n’arrivais pas à savoir si c’était volontaire ou non. » En fait, elle ressentait une honte associée à la possibilité de n’être pas un sujet actif dans cette situation de retrait de la vie charnelle avec un ou des autre(s). « Le fait que ça ne soit pas décidé nous fait subir, le fait que ça vienne de nous nous rend bizarres aux yeux des autres, et quand on n’est pas sûrs de nous, on finit très vite par s’identifier à ce que les autres pensent. »

Séphora, avec l’évolution de sa façon d’envisager les relations sexuelles, corrobore elle aussi l’idée du non-essentialisme des genres dans la sexualité, plus celle de la nécessité de décider pour vivre une situation comme supportable. Elle a par ailleurs trouvé un intérêt indéniable dans le fait de prendre du recul pour mieux comprendre sa propre façon d’agir.

Nino

Nino a la cinquantaine, est enseignant. Il a connu plusieurs fois l’expérience de l’abstinence au cours de son existence, la plus récente datant de l’hiver 2018. Il s’est séparé de celle qui fut sa compagne pendant trente-deux ans, jusque-là l’« unique femme de sa vie ». Il a symboliquement retiré son alliance en partant. « J’ai quitté le domicile, les enfants, le chat… Ce n’est pas par détresse affective que nous nous sommes séparés, même si notre vie intime était devenue atone. J’ai conservé de très bonnes relations avec elle. J’ai eu le bonheur d’être trois fois père et suis depuis bientôt quatre ans grand-père. » Ces éléments l’ont amené à

connaître une période de vide quant à la sexualité partagée, mais, en dépit de la fréquence de cette corrélation chez les autres, celle-ci ne s'est pas accompagnée de défaut d'affection pour lui. « J'ai assez vite fréquenté le site Adopteunmec ; c'était la première fois de ma vie que j'y avais recours. Aucune des rencontres n'a, du moins dans un premier temps, abouti à une relation physique. Malgré le fait que j'aie été ouvertement libre et me sois retrouvé entouré de femmes dans le cadre professionnel et amical, en particulier chez la personne qui m'a logé un mois durant, mais aussi dans le cadre de ma pratique en amateur de la danse contemporaine, je m'en suis tenu à l'abstinence. » Il y a trente-cinq ans, pendant ses études, il s'était déjà astreint à une conduite de cette nature. C'était au moment où il faisait la connaissance de celle qui allait devenir sa compagne. « La première année de notre relation s'est vécue au rythme de nos retrouvailles et de nos longues séparations. J'étais étudiant à Bordeaux et elle à Rennes. L'année suivante, elle vint m'y retrouver, et en 1990 nous étions parents de notre première fille à vingt-deux ans ! »

Les raisons de ce choix réitéré de continence ? C'est qu'il y a, dans sa vie sentimentale et sexuelle, un élément constituant une forme de constante. Il doit inspirer des sentiments pour avoir envie de partager sa sexualité. « Je ne peux envisager d'avoir de relations intimes qu'avec les femmes que j'aime… mais surtout qui m'aiment ! Nulle expérience d'un soir ou de cinq à sept chez moi. No zob in job non plus, même si le milieu des enseignants peut le favoriser. » Depuis sa séparation récente, il a entrepris de changer certains aspects de sa façon de vivre et envisage de réaliser des envies anciennes telles que voyager seul, recevoir des amis, cuisiner pour eux… Le premier de ces voyages s'est concrétisé au printemps dernier. Il s'est rendu en Sicile. L'île est un véritable choc émotionnel et sensoriel. Exalté, non content de tomber en amour des paysages, il y fait la rencontre d'une enseignante palermitaine lors d'une visite de monuments. Les conditions concomitantes ne leur permettent pas de se parler en privé ; elle

accompagne ses élèves qui de leur côté guident les visiteurs ; mais, quelques jours plus tard, ils parviennent à s'entretenir par écran interposé. « Nous avons échangé des mots enflammés sur WhatsApp durant quatre heures ! J'étais à Syracuse et, le lendemain, je rentrais en France ! Ensuite, nous avons poursuivi nos échanges et, n'y tenant plus, je me suis à nouveau rendu en Sicile pour la retrouver du 14 au 16 juin. » Ils se voient à nouveau à Bruxelles début juillet. Au moment où il m'écrit, ils ne savent pas encore quand auront lieu leurs prochaines retrouvailles, et il se dit très amoureux. Cette histoire nouvelle, incluant une distance géographique non négligeable, va l'engager à une continence épisodique mais tenue sur la longueur, dont il me livre sa perception. « Pour moi, l'abstinence est le choix volontaire de n'avoir plus de relations physiques avec une femme dès lors que celle que j'aime n'est pas là. Il ne s'agit pas seulement de relations sexuelles. Caresses, mots doux, mais aussi danses collé-serré sont proscrits. » Or, s'il ne semble jamais remettre en question ce choix, son ressenti vis-à-vis de la privation charnelle reste ambivalent. « Je la considère comme la démonstration de mes sentiments réels pour la femme aimée, alors même que les actes qui découlent de ces derniers doivent être partiellement mis en sourdine. À l'image des moines en proie au doute lorsque le démon de midi s'invitait dans leur cellule, je suis parfois tenté de remettre en cause ce choix. Pour le prévenir en partie, j'ai décidé de porter à nouveau mon alliance. Ma référence aux moines n'est pas due au hasard ni une pirouette imagée. Je ne suis pas croyant, mais certainement influencé par une belle morale catho-communiste du Finistère rural, dont j'ai cru m'émanciper par mon engagement libertaire dans mes vertes années, je ne fais pas l'économie de la seule institution qui existe depuis plus de vingt siècles et qui prône l'abstinence ! En bref, si je suis une machine désirante en bon état de marche, je reste un tant soit peu aux commandes. L'abstinence, c'est pour moi une forme de contrôle de mes pulsions… Mais rien n'est plus doux que d'en sortir avec la femme que j'aime et qui

m’aime ! » C’est finalement une rencontre « très progressive et belle sur un site, mais surtout le coup de foudre en Sicile » qui aura mis un terme à sa dernière période d’abstinence sans perspective, expérience à la fois brève et discontinue tout au long de sa vie. Elle s’est presque toujours envisagée de concert avec une relation amoureuse en arrière-plan, en « voie de consolidation, de renforcement ». « En choisissant d’aimer cette femme italienne plutôt que la Française rencontrée sur un site, j’ai fait le choix d’une abstinence discontinue mais durable, si l’on peut dire. » Leur rencontre « inespérée, au caractère romanesque et passionné » est devenue une « belle histoire d’amour » avec, à la clé, « une promesse solennelle de fidélité en prenant à témoin la mer Ionienne ». « Elle a vécu comme moi ce que l’on nomme communément un coup de foudre. » Ainsi n’aura-t-il pas dérogé à sa règle personnelle : avant de revivre un rapport intime avec une femme, il devait être amoureux et inspirer l’amour.

Flora

Flora, dont j’ai déjà cité la définition personnelle de l’abstinence dans le premier chapitre, me raconte avoir perdu sa virginité « tard » au regard de l’âge moyen d’entrée dans la sexualité active. Elle avait vingt ans. Avant, elle se sentait isolée dans son propre rythme. « Depuis longtemps, tout le monde en parlait autour de moi et je me sentais souvent seule, voire exclue. » Les années suivantes, elle a peu de rapports, puis plus du tout. Elle met en avant son exigence : elle préfère dorénavant attendre quelqu’un avec qui elle aurait une certaine alchimie plutôt que vivre des rapports uniquement physiques. Celle-ci entraîne mécaniquement du célibat, son abstinence est la conséquence directe de ce dernier. « J’ai dû avoir quatre ou cinq rapports en quatre ans, puis plus rien jusqu’à aujourd’hui. La principale raison est que je n’ai jamais été en couple. Aujourd’hui, je n’ai plus spécialement envie d’avoir des rapports sexuels avec des inconnus,

donc je préfère attendre de rencontrer une personne qui me plaise vraiment. » La deuxième raison est médicale. À vingt-deux ans, elle apprend être atteinte d'endométriose et de dépression. L'endométriose est une maladie douloureuse, parfois invalidante, pouvant être alliée à des états dépressifs du fait de la souffrance psychologique générée en plus de celle strictement physique. C'est une maladie gynécologique globalement incomprise, souvent sous-estimée, qui correspond à la présence de muqueuse de l'utérus en dehors de la cavité utérine. Elle se manifeste par de violentes douleurs pelviennes et des règles abondantes, peut entraîner une infertilité ; de nombreux autres symptômes sont susceptibles d'y être associés. Il est estimé qu'elle concerne près d'une femme sur dix, et son identification est très longue, la plupart des patientes connaissant entre six et dix ans d'errance médicale avant le bon diagnostic. « Cependant, depuis mon opération pour l'endométriose l'année de mes vingt-six ans, je n'ai quasiment plus de douleurs ni d'épisodes dépressifs. » Elle ne se sent pas du tout concernée par un manque qui serait d'ordre sexuel. Les fois où il lui arrive d'envier des gens inscrits dans une relation, ce sont plus des choses immatérielles, loin de la notion de toucher dans son acception la plus vaste, comme la connivence ou un regard aimant, posé sur quelqu'un ou reçu, qu'elle pourrait regretter ne pas partager. Elle considère la coexistence d'aspects positifs et négatifs, consécutifs à son choix, en proportions égales. « D'un point de vue personnel, l'abstinence est surtout une conséquence de mon célibat, donc les aspects positifs ou négatifs sont plutôt ceux du célibat. Le manque purement sexuel ne me touche pas vraiment : je suis en mesure de me satisfaire par mes propres moyens et ma libido est de toute façon peu développée, probablement à cause des hormones que je prends pour contrôler mon endométriose. Il me semble qu'il y a aussi une dimension d'habitude : plus la période d'abstinence est grande, moins le manque se fait sentir. » Loin d'une vision monochrome, elle voit dans ce temps en retrait une richesse certaine, parmi de nombreux autres aspects

dont aucun n’est univoque. Chaque versant positif a son pendant négatif. « Le principal aspect positif est mon sentiment d’indépendance : je me sens forte de pouvoir vivre seule et ne compter que sur moi-même, et surtout très libre par rapport aux personnes en couple ; c’est vraiment un bonheur d’avoir du temps pour moi, et du coup pour les autres également. Je suis aussi soulagée d’échapper au stress et à la souffrance que peuvent souvent causer les relations de couple. Le principal aspect négatif est paradoxalement lié à la solitude engendrée : je n’ai pas de personne très proche avec qui je puisse tout partager, qui me fasse sentir unique et aimée. C’est parfois très dur d’observer des manifestations d’affection chez les autres, mais, plus que le sexe, ce sont la tendresse et la complicité que je leur envie. » Elle vit cet état sans ressenti particulier, hors, très ponctuellement, ce qu’on peut lui renvoyer à cet égard. Selon ce que manifestent les autres, il peut lui arriver d’éprouver une légère honte quand le sujet est abordé, mais c’est tout. « Je n’ai pas spécialement de ressenti concernant cette période d’abstinence. De manière générale, je pourrais dire que je m’en fiche un peu. Bien sûr, de temps en temps je me sens à l’écart lors d’une conversation sur le sexe, et parfois je peux même me sentir honteuse quand j’en parle, en fonction de la réaction des gens. » Elle regrette surtout la façon dont est représentée la sexualité. « Le pire en fait, c’est le divertissement. Dans un grand nombre d’œuvres de fiction, une bonne partie de la vie des personnages et de leurs relations tourne autour du sexe. Souvent, quand je regarde une série, je me demande : ces gens ont donc tous une vie sexuelle si épanouie ? En plus, dans la fiction, le rapport sexuel est toujours présenté comme parfait, à moins qu’il ne s’agisse d’une agression sexuelle ou d’un viol. Il n’y aurait pas vraiment d’entre-deux, de complexité. L’imaginaire collectif ne reflète pas vraiment l’extrême variété des relations interpersonnelles, alors que, comme toute diversité, c’est pourtant une grande richesse. »

Il est intéressant de relever, chez Flora, combien les avantages et les inconvénients de l’abstinence correspondent à ceux du célibat. Chez la majorité des gens, qui ne tient pas à séparer le sexe et l’affectif, on retrouve cette similitude. Par ailleurs, sans doute le regard sans nuance des représentations diverses, mentionné avec justesse, appauvrit-il notre imaginaire. Or, avec une imagination limitée, et ce quel qu’en soit le domaine, c’est notre liberté à tous qui est restreinte. Nous avons besoin de représentations multiples aussi diversifiées qu’il est envisageable pour remettre en question les modèles qui nous entourent, déplacer notre horizon des possibles, nous permettre de nous projeter et de nous inventer, et, dans le champ de la sexualité et des relations, inventer comment nous osons prendre et donner du plaisir, autant qu’aimer et être aimés.

Simon

Simon se situe entre la quarantaine et la cinquantaine. « L’abstinence que je connais le mieux est d’un autre ordre que sexuelle, mais implique aussi cette dernière en tant que conséquence. » Il me décrit la façon dont il envisage celle qui se situe du côté de la chair. « L’abstinence pour moi commence dès qu’il y a souffrance, manque. Il y a eu une rupture pas tout à fait comme les autres dans ma vie. J’ai toujours beaucoup souffert des relations qui s’arrêtent, mais celle-là m’a fait vivre un enfer : trahison, mensonge, vengeance, plaisir du mal pour le mal, vampirisme. » Il entend par vampirisme le fait d’avoir exposé ses blessures à l’autre, faiblesses utilisées ensuite pour l’atteindre là où cela lui ferait le plus mal, « avec toute la cruauté du monde ». « Le contraire serait une bonne définition de l’amour : montrer à l’autre ses plaies et avoir la certitude que jamais il n’ira les gratter. » La manière dont cette histoire s’est achevée a laissé chez lui une empreinte profonde. Au-delà de cette rupture sentimentale particulière, certaines addictions ont toujours parasité ses relations. « Faut dire que je

cherche l’abstinence de drogues, que c’est dur. Chez moi les deux sont liés : aucune copine n’a jamais accepté ma relation avec les prods, et les prods m’ont conduit par différentes voies vers l’abstinence sexuelle. » À son sens, l’abstinence est « toujours subie malgré nous, pas désirable », et met tout le monde à égalité. Cela entraîne chez lui une totale indifférence à l’égard du jugement d’autrui. « Je me fiche du regard des autres. Parfois l’abstinence est grave, on est plein de désir, on rêve de femmes maigres grosses belles, de cul seins bras jambes, de pipes et de doggy style. Aucune honte, on est tous pareils quand on y fait face. » Ainsi, loin de toute idée d’image, c’est le manque engendré au niveau physiologique et émotionnel qui l’atteint. Le sexe lui fait défaut, mais aussi le partage de l’intimité comme moteur. « Les séances de lecture post-coïtum, la mécanique des fluides, toucher un corps pour pouvoir continuer à avancer. Pour être vivant, pour ne pas tomber dans l’animalité, pour avoir une vie équilibrée. Le toucher comme condition sine qua non de la vie tout court. » Il aimerait changer ça, ne sait pas comment s’y prendre. « Comment faire ? Coups d’un soir, sites de rencontre, amitiés “colorées”, comme on dit au Portugal ? » Les « amitiés colorées » sont l’équivalent portugais de la locution anglaise *fuck buddies*. « Mais il ne faut pas que cela soit une amitié que pour ça, ça peut être une amitié ancienne qui, d’un coup, commence à avoir des bénéfices. »

Peut-être la genèse de son abstinence actuelle est-elle localisée ailleurs que dans la seule consommation de drogues. Il me fait part de son sentiment de décalage, de sa grande solitude même lorsqu’il se trouve entouré. « Je lis beaucoup, j’ai fait des études très longues, tout cela m’éloigne des gens. Je ressens et souffre d’une solitude intellectuelle très grande, cela est aussi dû au fait que toute ma vie de l’esprit se passe en français en vivant à l’étranger : livres, radio, journaux, tout cela je le prends en français. Jamais, par exemple, je n’ai l’opportunité de discuter des livres que j’ai lus, souvent ils ne sont même pas traduits. J’ai besoin de partager cela, pas parce que je suis intello, mais parce que c’est comme ça que je vois le monde. » Son

idéal amoureux serait un film de Truffaut, avec une connivence intellectuelle superposée à la communion charnelle. Malheureusement, « le couple au lit chacun avec son bouquin… ça ne se produit que rarement ». Trouver quelqu'un qu'il considérerait comme une égale paraît constituer un des poteaux d'angle de ce qui bloque. L'usage des sites de rencontres ne lui est pas satisfaisant. Les difficultés afférentes y sont identiques à celles qu'il connaît déjà dans la vie réelle. « Comment mettre en œuvre une stratégie quand, sur les sites, on énonce qu'on aime la philo et l'art, et que de l'autre côté on nous répond "moi c'est plutôt la salsa et les bracelets" ? »

Il aurait encore beaucoup à dire à propos de ces artefacts de la mise en contact contemporaine que sont les sites et applications diverses. « Le rendez-vous c'est toujours un café, pas un truc culturel. J'essaie, sans y arriver, de rencontrer quelqu'un avec qui je puisse partager des choses. Je ne cherche pas des coups d'un soir mais quelqu'un avec qui peut-être construire une famille. C'est très difficile. Ça me manque, ces conversations jusqu'à quatre heures du matin où on refait le monde, mais je ne suis pas un élitiste pour autant, je voudrais seulement… Je n'arrive pas à le nommer. » En attendant de trouver ce qu'il cherche, il continue de lire. « Mais après, où rencontrer les femmes avec qui partager tout cela ? Le sexe, oui sans doute, mais aussi des échanges jusqu'à l'aube sur ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue. » Je lui demande ce qui rend à ses yeux celle-ci valable. « La vie vaut le coup quand il y a amour, amitié, échanges intellectuels, un boulot avec du sens, aucune abstinence des bonnes choses. Avoir les sens allumés. » Les différences culturelles entre Lisbonne, où il réside à ce jour, et Paris, où il a vécu auparavant, constitueraient une complication supplémentaire à la difficulté qui lui est propre. « Lisbonne n'est pas Paris, où j'ai vécu quatre délicieuses années. Pas moyen ici de connaître des filles dans les jardins, dans la file d'attente du cinéma, dans les bars de la Butte-aux-Cailles. Ici on connaît les amis de nos amis. Adresser la parole à un inconnu, c'est passer pour un fou ou pour un

mendiant. Du coup, Lisbonne n’est pas la meilleure ville pour sortir de l’abstinence. » Il associe Paris à des femmes qui seraient « à la fois attirantes, élancées, belles, intellos, *nerds* ». Ce rêve de femmes idéales serait éloigné de celles croisées dans la capitale portugaise, qu’il jugerait « trop conservatrices ». Je lui demande de m’expliquer. « Ici, pas de coups d’un soir, pas de certaines pratiques sexuelles, pas de jouissance sans l’horizon d’une relation sérieuse. L’abstinence comme résultat de tout cela. Le Portugal est un pays encore marqué par le catholicisme, où il y a encore la dichotomie maman/putain. Sur les pratiques, cela pourrait donner un traité. Juste un exemple : la femme portugaise fait moins de fellations que la Française, et les hommes portugais eux-mêmes n’aiment pas que leur fiancée leur prodigue cela. Mais avec les autres, tout est permis. » Il achève son propos en filant la rêverie amoureuse incarnant sa quête, cite Deleuze dans *Mille Plateaux* [1] : « Pas un visage qui n’enveloppe un paysage inconnu, inexploré, pas de paysage qui ne se peuple d’un visage aimé ou rêvé, qui ne développe un visage à venir ou déjà passé. Quel visage n’a pas appelé les paysages qu’il amalgamait, la mer et la montagne, quel paysage n’a pas évoqué le visage qui l’aurait complété, qui lui aurait fourni le complément inattendu de ses lignes et de ses traits ? » Il me confie comprendre que ce qui lui manque tant est « l’amour le vrai, cette ivresse des sens, ce surplus de vie ». Il trouve dur de faire sans. Avec fatalisme, il évoque la difficulté de la rencontre au sens large à notre époque, quand l’usage quotidien des outils de communication dématérialisée vient paralyser tout rapprochement possible avec l’altérité réelle. Il lui arrive d’être touché par ces « visages croisés qui nous émeuvent mais qu’on ne peut pas connaître, tellement pris dans les réseaux qu’on n’arrive plus à savoir comment se parler dans la vraie vie ». Il sait elle n’existe pas.

*

Alec, Nino, Flora et Simon préfèrent (ou ont préféré, dans le cas de Nino) attendre quelqu'un qui leur plaira vraiment. Ils placent plus haut le fait d'être attiré par une personne que l'envie de combler un manque sexuel. Ce n'est qu'à cette condition qu'ils envisagent de mettre un terme à leur abstinence. Si Alec conserve une sexualité épisodique devant un volume d'opportunités qu'il ne peut dédaigner en permanence, les autres font le choix de s'en passer, en dépit des difficultés que posent les manques générés. Séphora, après avoir longtemps été dans la crainte de faire l'amour avec des hommes pour qui elle éprouvait quelque chose, parce qu'elle n'avait pas assez confiance en elle et considérait le danger ancré dans le fait d'avoir des rapports avec des sentiments, a changé ce schéma après une période de retrait. Elle a trouvé dans celle-ci la vertu de la prise de distance : l'analyse via la pause lui a permis de mieux déterminer ce qu'elle voulait. Il me semble que ces histoires, depuis le début, qui ont à voir avec la rupture ou le deuil pour nombre d'elles, viennent peu ou prou infirmer l'assertion selon laquelle « les hommes ne réagissent pas aux séparations comme les femmes[2] », ce qui se traduirait par une « polygamie compensatoire » d'un côté et une « chasteté réparatrice » de l'autre.

ESPRIT DE SÛRETÉ

Quelques mois plus tard, en automne, un garçon me plaît.

Pour la première fois depuis près de deux ans je ressens à nouveau de la curiosité pour quelqu'un. Je pensais celle-ci morte en moi pour toujours. Je commence à revenir doucement dans la vie. Ça se passe à l'occasion d'un festival.

Je me trouve encore tellement triste et fragile que je ne suis sans doute pas désirable ; j'ai repris puis reperdu du poids, retrouvé un peu de sommeil puis perdu à nouveau une partie des heures lentement regagnées. Je dors deux ou trois heures par nuit maintenant. Suffisant pour survivre pas pour aller bien. Mon visage est creusé, ses traits tirés. Le matin dans la glace c'est un cadavre que je vois. Mon corps est très en dessous de son poids régulier. Je ne l'aime pas. J'ai perdu toute confiance en mon apparence.

Je vais toujours très mal, pourtant c'est un miraculeux sursaut de vie. C'est fragile, ça palpite.

Je parviens à prendre du plaisir dans la seule existence de mon simple désir. Le banal fait d'en ressentir, d'en être traversé, m'apparaît inestimable. L'unique fait de vouloir à nouveau m'émerveille, est à mes yeux rien de moins qu'extraordinaire. Je pense à Molly Bloom, au oui de Molly Bloom à ce qui se présente.

À mon étonnement c’est réciproque. Il a quelqu’un. Je propose de nous revoir et d’aviser ensuite.

Je ne me souviens de rien à part de l’absence d’étreinte, d’une salle de bains et de sa froideur crasse.

Je me souviens que nous ne nous sommes même pas pris dans les bras ni touchés d’une quelconque façon qu’il a proposé une douche. Ça n’allait pas du tout avec mon rythme, c’était trop tôt, je ne le voulais pas encore ; je n’avais pas encore été retraversée par le mystère ténu qui bat parfois au fond du ventre, je n’avais pas eu le temps de souhaiter ça. J’avais besoin d’une transition, de lenteur.

Malgré ça je me suis levée pour le suivre. J’ai choisi de paraître forte en portant mon corps ingrat tel qu’il se dépliait avec ses blessures à ce moment-là de mon existence plutôt que le dissimuler et le rendre honteux, timoré. J’ai préféré assumer que me cacher. L’inversion du stigmate en tant que leçon essentielle de survie, toujours. Ça vient de la jungle et des âges sauvages.

Dans la pièce aux carreaux de faïence grise il y a trop de lumière. Je me déshabille, je grelotte. J’évite de regarder mes membres. Il se lave sans me toucher. Moi j’aurais juste besoin de quelqu’un qui me prendrait d’abord dans ses bras, à ce moment.

Sur le lit, nus ensuite, je retrouve cette sensation de mon adolescence où, couverte d’acné, j’avais peur qu’un autre ne ressente du dégoût en en venant à me toucher. Ma peau tirait. J’étais un manque béant couturé de cicatrices. Désirer et être désirée m’apparaissaient comme des choses inestimables. J’avais peur que cela ne m’arrive jamais.

À l’horizontale, je retrouve cette sensation de peur de réaliser mon propre désir par crainte de la répulsion de l’autre. C’est ainsi que je me sens, sur ce lit, le désir en moins. Sur les draps je vois mes os.

Ensuite nous essayons de faire l’amour, de baiser, je ne sais pas quel est le mot le plus approprié ; sûrement qu’aucun des deux ne convient.

Peu de temps après avoir commencé il dit les mots du sexe beaucoup trop vite entre nous. Je trouve ça ridicule, artificiel. Je n'y crois pas, je n'ai pas ou plus envie. Et moi je ne sais pas répondre à ça, je peux écrire mais pas le dire. Depuis un autre garçon j'ai un blocage. Je n'essaie même pas, ne fais aucun effort pour le suivre dans cette direction. Nous arrêtons rapidement nos tentatives. Personne ne souhaite vraiment être là il me semble.

Avant de nous quitter il se plaindra du léger goût de tabac dans ma bouche parce qu'au cours de la soirée j'ai fumé trois cigarettes.

Je suis abîmée, j'ai besoin de quelqu'un de doux et patient, bienveillant, ce n'est pas la bonne personne.

Et je crois ne pas être en état d'assumer la brutalité potentielle des rapports avec des inconnus avant longtemps.

*

Le sexe correspond à la part non domestiquée de nous-mêmes, il relève de la pulsion. Il est un territoire à potentiel dangereux, en particulier pour les femmes, simplement en raison de la tendance à l'asymétrie de la force physique, spécifiquement lors de rapports avec des inconnus, à propos desquels il n'est possible d'avoir que des intuitions concernant les comportements. C'est aussi cette prise de risque-là que je trouve intéressante. Mais, en cas de problème, « le dispositif d'émasculation des filles est imparable[1] », personne ne nous a jamais appris à nous défendre ; c'est le contraire qui est transmis, intégré. À quoi s'ajoutent les risques sanitaires et de grossesse. Le sexe est aussi un territoire inquiétant d'un point de vue émotionnel. On s'y expose, on se dévêt ; on peut y être blessé par certains gestes ou certains mots. Ceux-ci sont susceptibles de laisser des traces bien plus durables que le souvenir de l'intimité partagée. On peut considérer – et c'est ce que je pensais entre dix-huit ans et la trentaine – que se retrouver nu n'engage absolument rien, ou engage infiniment moins qu'exposer des failles ou des sentiments. Je le pense toujours, à une nuance

près : je suis devenue une femme adulte, j’ai trente-quatre ans et une histoire, je suis abîmée. J’ai désormais des cicatrices, un passé et un passif. Il me semble que nous possédons tous un plafond dans ce que nous sommes capables d’encaisser. Aujourd’hui, la sexualité avec des inconnus ne m’intéresse plus en ce que je recherche un peu de douceur, et en ce qu’une grande connivence m’est devenue nécessaire pour désirer et avoir envie de m’abandonner. J’ai besoin de beaucoup plus de preuves pour engager ma confiance que dans la grande jeunesse de la vingtaine.

Chez Alice, Capucine et Lise, la nécessité de se sentir en sécurité et en confiance, qu’elle se dise cérébrale pour la première, ou qu’elles aient connues des expériences négatives ou traumatisantes pour les deux autres, est désormais la condition première pour se laisser aller à partager un rapport sexuel avec un partenaire.

Alice

Alice a vingt ans, est abstinente par choix et considère avoir un rapport assez particulier à la sexualité : elle se dit très cérébrale. Bien qu’elle n’aime pas les étiquettes, elle a été une enfant précoce. « En fait, pour moi, le sexe, c’est vraiment revenir à un plaisir primaire où on est assez sauvage même si on peut être tendre, où tout est dans le relâchement, l’abandon de soi et donc l’arrêt de pensée : autant dire que c’est très compliqué pour ce qui me concerne ! » Elle aime le flirt et avoir envie, les sextos et les effleurements. « Bref tout ce qui est AVANT le tout début d’acte et qui finalement est de la torture. Je ne saurais pas trop expliquer pourquoi. Car une fois que je réalise un acte sexuel avec quelqu’un, même si ça peut être parfait, j’ai toujours après un peu ce genre de dégoût de moi-même, de gêne inexplicable. » Au moment où nous échangeons, sa mise en retrait date d’un an. « J’aurais pu avoir l’occasion de passer à l’acte mais ça ne m’intéresse pas plus que ça… Après, attention, je peux avoir de la libido et la laisser

s’exprimer en m’occupant de moi-même, mais, je sais pas, j’ai énormément de mal à me donner à quelqu’un. Tous mes partenaires masculins me disaient que je pensais trop, c’est vraiment malgré moi ! » Depuis trois ans, un autre paramètre s’ajoute à celui de sa cérébralité : elle suit un traitement par anxiolytiques, ce qui perturbe sa libido. « Grosses envies, puis plus rien pendant parfois des mois. Ça a pu causer des soucis dans mes relations. Mais aujourd’hui je suis très à l’aise avec mon abstinence, je l’ai toujours été d’ailleurs. Je ne me trouve pas du tout malheureuse dans cette situation. »

Alice se sent mieux en privilégiant désormais une sexualité solitaire qui n’implique pas le même degré de lâcher-prise qu’avec un partenaire. Indifférente à « la perception de la sexualité comme un quasi-problème de santé publique[2] », elle s’accommode très bien d’avoir une libido relativement basse en conséquence de sa prise de médicaments.

Capucine

Capucine, vingt-trois ans, étudie l’anthropologie. « Dans le sens commun, je dirais que l’abstinence est le fait de n’avoir aucune pratique sexuelle. Cela peut être un choix de vie ou bien une contrainte, quelque chose qui vient de l’extérieur. Pour ma part, je vois ça comme une sorte de période qui permet de se recentrer sur soi-même. » Elle raconte avoir eu son premier rapport sexuel très jeune, à l’âge de quatorze ans. « À l’époque, j’étais en relation avec une personne qui n’a pas été très sympa dans sa manière de me laisser. Ce garçon a fait circuler une mauvaise image de moi, me donnant une mauvaise réputation. À mes yeux, la perception de ma sexualité a été abîmée par les actes de cette personne. Après cette séparation, j’ai décidé de devenir abstinente parce que je pense que j’avais eu l’impression d’être “souillée” par cette relation et la façon dont le tout s’était déroulé. J’ai été abstinente durant dix mois. C’était mon choix

personnel, car de mon point de vue la sexualité est quelque chose de très important. Je ne voulais pas refaire les mêmes erreurs. » Je lui demande ce qu'elle entend par cette dimension d'erreurs à ne pas reproduire. « Le choix de la personne, mais aussi prendre plus mon temps avant d'avoir des rapports sexuels avec quelqu'un. Pour mon premier, j'ai attendu une petite semaine et ça n'a pas tenu. Les relations que j'ai eues après, j'ai attendu des mois et elles ont tenu la route. Et surtout écouter mon corps et mon esprit qui voulaient prendre du recul, de la distance, du temps… » Au moment de cette rupture, elle aurait pu avoir des relations sexuelles avec d'autres garçons. Elle a eu quelques propositions qu'elle a décidé de refuser. « C'était mon choix. J'ai eu besoin de retrouver ma pureté, même si ça peut paraître étrange dit comme ça. » Elle a vécu cette décision comme quelque chose de très positif. « Déjà parce qu'à cet âge-là beaucoup de personnes n'ont pas encore découvert leur sexualité, mais aussi parce que ça m'a permis de me redécouvrir, de me retrouver, et surtout de récupérer des aspects de moi que je pensais perdus. Au vu de mes premiers rapports, ma période d'abstinence m'a permis de regagner confiance et estime de moi. Ce que je pensais avoir perdu avec la première personne. » Elle n'a jamais ressenti aucune honte, ni à vivre cette abstinence ni à en parler. « Bien au contraire. Depuis cette période, je n'ai eu que de très courtes périodes d'abstinence, car j'ai eu deux grosses relations… mais je sais pertinemment que si demain je me sépare de mon partenaire actuel, je n'hésiterai pas une seconde à redevenir abstinente, j'en aurai même le besoin pour être honnête. » Je lui demande si son rapport à la sexualité s'inscrit toujours dans des relations sérieuses et profondes. « Exactement, je n'ai jamais voulu que ce soit par des relations non sérieuses. Je connais des personnes qui pratiquent cela de manière non sérieuse, je trouve ça intéressant. Mais je sais que pour ma part la partie sentimentale est très importante pour que je puisse m'ouvrir sexuellement. »

Après cette première expérience, Capucine a décidé d’arrêter toute sexualité partagée pour se retrouver. Elle a choisi ensuite d’accorder plus de place à la lenteur dans ses rencontres, et de construire du lien avant le passage à l’acte. Il lui aura fallu attendre un partenaire prêt à prendre le temps de gagner sa confiance avant d’y revenir.

Lise

Lise est une jeune étudiante en philosophie. Elle me raconte avoir vécu l’histoire dont elle me parle deux ans auparavant. Elle était alors sexuellement active depuis deux ou trois ans. Elle a connu une mauvaise expérience sexuelle ; celle-ci a entraîné chez elle des conséquences psychologiques et physiologiques. Ces dernières se sont traduites par un épisode de vaginisme. « À cause du vaginisme, j’ai été contrainte, car physiquement et psychologiquement traumatisée, de cesser toute activité sexuelle pendant plusieurs mois. » Le vaginisme est un trouble qui correspond à une contraction des muscles du plancher pelvien entourant l’ouverture du vagin. C’est une action réflexe, involontaire, incontrôlable. Celle-ci survient de façon prolongée ou récurrente et empêche toute pénétration vaginale désirée. Elle peut être partielle et/ou situationnelle, lorsque la contraction ne se produit qu’à l’occasion de certaines tentatives de pénétration, mais peut aller jusqu’à empêcher l’entrée d’un doigt ou d’un tampon hygiénique quand le vaginisme est total. En cas de tentative de pénétration, de graves douleurs peuvent être entraînées. Elles ne feront qu’exacerber le trouble et continuer d’alimenter ses sources. « La phase du vaginisme que j’ai traversée est survenue suite à un rapport qui s’est mal déroulé en soirée. Je pense que je n’étais clairement pas lubrifiée, j’ai eu très mal lors de la pénétration et j’ai saigné. Le sang et la douleur ont créé la crainte que tous les rapports d’après se déroulent de la même façon. J’étais traumatisée physiquement par la douleur éprouvée, et psychologiquement

par la crainte de l'éprouver à nouveau lors d'un autre rapport. Le vaginisme, chez moi, était l'expression physique de ce traumatisme-là. » Elle m'explique les contextes d'apparition possibles de cette perturbation. « C'est un trouble physiologique qui survient en général après un traumatisme – viol, agression ou saignements pendant le rapport. En gros, ton cerveau associe la pénétration à un danger ou à un interdit – le vaginisme peut survenir chez des femmes vierges élevées dans des familles strictes pour lesquelles le sexe est tabou ou péché… On peut s'en sortir avec du temps et, dans la plupart des cas, avec des séances de rééducation. Certaines femmes en souffrent toute leur vie. »

Pendant plusieurs mois, de manière consécutive à ce rapport, elle a vécu une période d'abstinence contrainte. « Au-delà de la pénétration, tout ce qui concernait le sexe m'effrayait un peu depuis. J'avais surtout peur d'avoir mal, et je ne prenais pas de plaisir à cette intimité avec quelqu'un d'autre, donc j'ai évité ça pendant plusieurs mois. À l'époque, j'ai aussi arrêté de boire. Je ne consommais de l'alcool qu'en soirée, mais là j'avais décidé de ne plus le faire du tout. Je n'ai ni bu ni eu de rapports pendant sept mois du coup. Par-delà le souci physiologique, je pense m'être confortée malgré moi dans l'abstinence parce que j'avais peur… J'avais l'impression de ne plus reconnaître mon propre corps, ou que mon corps avait peur de moi. Le sexe m'effrayait à la fois vis-à-vis de ma mauvaise expérience et aussi du vaginisme, qui me donnait l'impression que mon corps m'était étranger. Le fait de ne pas pouvoir me masturber était compliqué à gérer, je ne pouvais pas me toucher moi-même ni me mettre un tampon. Avant de me renseigner et de comprendre que le souci avait un nom médical, je croyais que j'étais "cassée". » S'il y a plusieurs formes de vaginisme, liées à des contextes et situations variés, leur source est toujours psychologique. Le sien s'est résolu avec du temps et beaucoup de confiance, mais pas de rééducation. « J'ai rencontré quelqu'un qui a compris le problème et m'a laissé le temps de reprendre confiance. Depuis on est séparés, mais je suis à nouveau

sexuellement active. En revanche, les rapports restent très occasionnels. Je ne sais pas si je peux parler d'abstinence, mais je ne réserve le sexe qu'à des gens à qui je fais profondément confiance, donc je peux rester plusieurs mois sans rapports, et cette fois par choix. Parce que j'attends d'avoir vraiment envie de la personne en question. Si c'est juste une envie de sexe, et pas d'une personne, je me masturbe. » Elle n'a jamais reçu de commentaires négatifs vis-à-vis des choix relatifs à sa vie sexuelle. « Mon entourage est très ouvert d'esprit. Je sais qu'on a peur de se faire qualifier de "coincée" ou de "frigide" mais mes proches savent, je pense, que non seulement c'est faux mais en plus inapproprié… du coup ils me considèrent davantage comme sélective et me donnent raison. » Cet épisode a fait évoluer sa sexualité lorsqu'elle y invite désormais un partenaire. « Aujourd'hui, j'ai une sexualité tout à fait normale, la pénétration n'est plus un problème pour moi, mais l'importance que je donne aux préliminaires ou aux rapports non phallocentrés s'est considérablement accrue. »

*

Dans ces trois histoires plus la mienne, il me semble que le temps et la lenteur, la connaissance de soi et de ses limites, ainsi que la confiance éprouvée envers l'autre constituent les trois éléments clés ouvrant la possibilité du plus petit début d'intimité partagée. Ainsi, Sophie Fontanel[3] évoque « l'absence de vie sexuelle des humains qui espèrent », « ce qu'est la caresse pour qui n'est plus caressé », et écrit que « l'on confond souvent ce désintérêt avec une impuissance. […] ce n'est pas qu'on ne peut pas, c'est qu'on ne s'y voit plus », précise-t-elle. « Le plaisir n'est plus l'argument impérieux d'hier. » Après n'avoir plus pu, pendant un moment, c'était autre chose encore : je ne m'y voyais plus. Il y a eu cette phase durant laquelle je rencontrais des hommes qui m'attiraient tout en me faisant peur. Je ne savais plus comment « revenir doucement à [moi] », à

ma confiance usuelle, parce que je m’étais perdue dans l’autre « au point de ne plus connaître les contours de mon être[4] ». Je fuyais les regards, je me verrouillais. Il m’aura fallu du temps pour me récupérer et ne plus avoir peur. À Capucine et Lise aussi.

CARENCES
À DEUX

Il y a encore cette non-relation d’à peu près un an avec un homme qui ne parle pas, ne me touche pas ni dans le sexe ni dans la tendresse à part les deux premières fois où l’on se voit et c’est tout. À quoi s’ajoute le fait qu’il n’exprime jamais de joie à propos de rien, n’est aimable qu’alcoolisé.

Je dors toujours relativement peu au regard d’une nuit complète mais ça va.

Je demeure en grande carence affective. Tout va bien sauf ça. Je vis très mal l’idée d’être à l’âge où, en pleine possession de mes moyens physiques et mentaux, très loin de la vieillesse, je m’assèche dans la solitude. J’ai par ailleurs l’hyper-conscience d’être considérée comme étant à l’âge où je plairai le plus sans avoir jamais personne à étreindre. Je ne « serai pas mieux », en quelque sorte, et pourtant tous les rapports avec les hommes se font très compliqués depuis que je suis devenue écrivaine.

Il m’est encore inexplicable d’être restée si longtemps dans cette relation qui me convenait si peu et dont, avec le recul, je ne suis pas en mesure de discerner le moindre intérêt. Incapable de percer le mystère des raisons de mon opiniâtreté à croire qu’il y avait quelque chose. Hors ma fidélité à l’émotion du premier soir – presque aussi grande que la dernière fois où j’étais tombée amoureuse, ma conscience nouvelle et aiguë de la rareté de tels élans, l’intensité des deux premiers moments de peaux dont je ne

soupçonnais pas qu'ils seraient les seuls, ma carence énorme d'affection et de partage – toutes choses certes loin de représenter des détails –, je ne vois pas. Je ne suis plus dans la comparaison avec l'homme perdu, donc dans le palliatif ; je suppose mon envie de revivre quelque chose avec quelqu'un si absolue que je régresse à un stade de très grande immaturité affective : celui où je peux être attirée par une personne presque indépendamment de la façon dont celle-ci se comporte avec moi. Je m'en veux autant à moi qu'à lui, à son incohérence, pour avoir cru si longtemps à je ne sais pas quoi.

Au début, je prends à tort son silence comme procédant d'une grande intelligence. Je sais mon ressenti si précieux que je tiens à le protéger. J'annule mon déménagement à Berlin. Je lui dis le trouver beau et c'est vrai, je le pense.

En un an, il n'exprimera pas une seule fois le fait d'être un tout petit peu content de me voir, n'arrivera pas une seule fois à l'heure, ne s'intéressera pas une demi-seconde à ce à quoi j'occupe mes journées, ne lira aucun de mes livres, ne tiendra jamais la moindre parole expectorée par sa bouche. L'une des seules fois où il commentera mon apparence, ce sera pour me parler de mes cernes et de la consommation de drogues diverses dont il me soupçonne à cause de ceux-ci. La deuxième, pour évoquer mes narines trop dilatées sur une photo de presse à destination de l'étranger, photo que je lui montrais dans l'espoir d'être un peu rassurée au sujet de son attirance pour moi, déconcertée et perdue que j'étais par son rapport au toucher, l'inexistence peu commune de celui-ci. L'unique fois où il mentionnera l'une de mes interventions promotionnelles, ce sera pour évoquer l'émission de radio qui me fait précisément honte et confirmer qu'en effet, ça volait bas. En un an, il ne m'aura jamais dit un truc bien.

Je veux arrêter plein de fois, exprime sans cesse ne pas ou plus pouvoir donner quoi que ce soit à quelqu'un qui ne sait pas recevoir, m'aime mal, ne donne rien ou si peu ; je formule à de nombreuses reprises ce qui ne me convient pas. À chaque fois, il revient en m'affirmant ne pas vouloir que ça

s’arrête. Il assure tenir à nous. Ce qui ne va pas est circonstanciel et va s’arranger. Sauf qu’il n’agit jamais. Les seules fois où l’on couche ensemble, au tout début, je suis la seule à prendre en charge la question des préservatifs, à y penser et à les acheter. J’attendrai toujours le test VIH promis, démarche minime qu’il ne prendra jamais la peine d’effectuer – de toute façon nous ne recoucherons pas ensemble. Hors les raisons évoquées plus haut, la structure de besoin de ma part, il m’est impossible de comprendre comment la passivité, l’inertie et l’absence de fiabilité en tous points, choses qui me rebutent d’ordinaire au plus haut degré, ne me font pas fuir très vite à toutes jambes.

Et puis il y a cette semaine de vacances à Oléron, dans une maison louée avec l’argent de mon travail. Je ne veux plus perdre les forces durement regagnées. Je considère l’expérience comme le contexte de la dernière chance. Si on ne s’entend pas en vacances dans un environnement agréable et dénué de soucis, ça ne pourra jamais marcher, quelle qu’ait été la hauteur de mon émotion première.

Voilà cinq jours qu’il est là. Il ne m’a pas embrassée depuis son arrivée même pour me dire bonjour, pas touchée, pas prise dans ses bras une seule fois et semble trouver cela normal. L’unique fois où il m’étreint, un soir, dans la cuisine, c’est quand je pleure d’épuisement devant la tendresse qui m’est encore une fois refusée. Les rares hommes qui m’intéressent, que j’ai laissés approcher ces dernières années ne me touchent pas. Depuis quelques années je n’ai plus de corps, je disparais.

Il m’enlace d’une seule main. Il continue à boire de l’autre. Il repose son verre. Je crois une brève seconde que c’est pour mieux dessiner son geste autour de mes épaules, mais non, c’est pour ranger une spatule. Ce sera la seule fois où il se sera approché de moi pendant ces sept jours, alors que nous sommes censés sortir ensemble.

Quand je lui demande ce qu’il pense de la situation et s’il trouve que les choses se passent bien, il me répond oui, super, il est très content. Quand je

lui demande comment ça se passait avec les femmes précédentes, en particulier au niveau du toucher, il me répond avant c'était pire. Quand j'annonce enfin qu'après son départ, j'arrêterai pour de bon parce que c'est au-dessus de mes forces de voir quelqu'un qui ne me touche jamais, quelqu'un de moins tactile avec moi que mon petit frère ou mes amis non tactiles, en particulier après ce par quoi je suis passée, il me répond une énième fois ne pas vouloir que ça s'arrête. Quoi s'arrête ? Nous allons nous connaître longtemps lui et moi dit-il. Je suis laminée de douleur devant le simple contact auquel je n'ai plus accès, je me vois commencer à repartir en miettes. Je pense non merci.

J'aurai mis un an à comprendre que les qualités d'intensité et d'envie de partage que je lui supposais lors de la première soirée étaient dues à l'alcool. J'aurai passé un an à le voir à la lumière de bars avant de constater son humeur atroce à jeun, son absence totale de courage pour avoir au moins le cran d'admettre que nous étions un échec et que tout le monde irait mieux en poursuivant chacun de son côté. J'aurai perdu un an à m'abîmer émotionnellement pour quelqu'un de plus qui n'a rien à donner. La seule fois où il sera sympa, en douze mois, ouvert, de bonne humeur, ressemblant enfin à l'homme que j'avais cru entrevoir lors de la soirée de notre rencontre, se passera dix jours après la fin, parce que je dois récupérer un sèche-cheveux. L'explication est chimique. Il était sous morphine à cause d'une sciatique fulgurante. À jeun et sans substance, il était juste chiant et geignard.

Mais c'est ma faute, en vérité. Ma faute d'avoir tant voulu apporter à quelqu'un qui n'avait rien à partager. Il me semble que c'est en partie notre faute d'avoir des relations nulles tant que l'on ne s'aime pas assez, tant que l'on n'est pas capable d'être tout seul et de se suffire à soi-même.

C'est un malentendu né de notre somme d'insuffisances, une responsabilité partagée.

Après m’avoir toujours refusé l’explication dont j’avais besoin pour aller mieux, parce que ce serait « dangereux » de se voir, c’est aussi la période où celui qui m’a laissée tomber veut revenir plusieurs fois. Il m’explique s’être servi de moi pour rendre sa copine jalouse. Il lui a parlé de moi lorsque je me trouvais exposée à la lumière médiatique. Il n’ignore plus ce par quoi je suis passée – je l’ai longtemps caché par pudeur, et parce que j’espérais qu’il revienne. Apparemment ça lui est égal. La dimension sordide des derniers échanges achève de me libérer.

Moi qui n’aurais jamais imaginé me formuler ça un jour, je commence à penser tous pareils. Égoïstes, lâches, autocentrés. Incapables de trancher net, d’accepter d’être quittés, d’être seuls. Incapables ne serait-ce que de me prendre ou de me tenir la main.

*

Il peut nous arriver de vivre des relations insatisfaisantes à divers égards. Soit parce que nous voulons pallier un manque et acceptons en conséquence des choses qui ne nous conviennent pas – peut-être croyons-nous avoir besoin d’une relation à tout prix plutôt que d’être seuls. Soit parce que nous aimons sincèrement l’autre, sommes prêts à mettre de côté une part de nous-mêmes pour préserver le lien qui nous apporte tant.

Camille vit une relation à distance avec son copain.

Dalva fait partie des gens pour qui l’un des fondements d’une relation s’inscrit dans la dimension charnelle ; je me reconnais en elle concernant cet aspect et sa compagne n’éprouve pas ce besoin. Elle en souffre beaucoup, mais elles s’aiment et veulent construire ensemble.

Hadrien aime sa femme, elle n’éprouve pas de désir pour lui, il trouve la situation terriblement douloureuse sans souhaiter la quitter pour autant.

Camille

Camille a autour de la petite vingtaine. C’est sa première période d’abstinence, par « épisodes », dans le cadre d’une relation à distance. Son fiancé habite aux États-Unis. Il leur arrive de rester quatre ou cinq mois sans se voir. « Au début l’abstinence par défaut ne me dérangeait pas vraiment. J’y trouvais un côté très romantique et vieux jeu qui me plaisait. Mais avec le temps, deux ans maintenant, même si je m’y tiens, c’est plus compliqué de voir uniquement le côté romantique. » Ce qui lui manque le plus, c’est la possibilité d’inattendu, de surprise. Elle n’aime pas vraiment l’aspect programmé impliqué : « C’est de savoir quand et où j’aurai une relation sexuelle, de savoir le jour précis où ça va arriver. D’être si impatiente ajoute au fait que j’en attends plus, parce que je suis restée à ne rien faire, à seulement imaginer. » Elle trouve ça un peu triste. Ses amis n’en disent pas grand-chose, hormis parfois quelques blagues pour semer le doute sur la fidélité de son copain. Sa famille a beau trouver ce choix admirable de sa part, elle n’espère pas cultiver cette abstinence. Cela lui correspondait sur une courte période. Plus maintenant.

Dalva

Dalva a la quarantaine, deux enfants. Après avoir été en couple quinze ans avec leur père, elle vit depuis sept ans un amour très fort avec une femme. Celui-ci ne se traduit pas par une attirance charnelle chez sa partenaire. « Elle m’aime plus que tout mais ne ressent pas de désir physique pour moi, et moi j’en ressens énormément pour elle. » Un long cheminement intérieur, ainsi que de nombreuses discussions où des sentiments difficiles et complexes ont été exprimés – colère, tristesse, culpabilité – lui ont été nécessaires pour vivre cela sans destruction, d’elle-même d’abord, de sa compagne ensuite. « Accepter et croire que l’on peut aimer sans désirer a été, et est toujours, très difficile pour moi. » Elle me fait part de son désir « caché, dissimulé, enfoui, non dit » pour ne pas

brusquer celle qu'elle aime, de ses désirs « tus et inexprimés » par amour et respect, une autre forme d'abstinence à son sens, de ses interrogations permanentes. « Comment reprocher à l'autre de ne pas être ce qu'il n'est pas ? À quoi bon renvoyer à son conjoint son incapacité à satisfaire des envies ? Comment accepter sereinement ces différences ? La tendresse peut-elle suffire ? Y a-t-il alors assez de distinction entre une amitié fusionnelle et un amour platonique ? » La plupart de ses questions restent irrésolues ; elle me confie avoir besoin de lire et d'apprendre sur ce sujet « si tabou, si flou, si délicat » de ceux qui aiment sans incarner ce qu'ils ressentent dans une sexualité commune. Elle ne parvient pas à savoir où se situerait la normalité. « Qui est normal et qui ne l'est pas… L'amour sans sexe plutôt que le sexe sans amour… Peut-on aimer sans désirer… Peut-on désirer sans toucher… Peut-on se laisser toucher sans en avoir envie… Est-il illusoire d'attendre que des émotions jaillissent, se créent, apparaissent… Y a-t-il une école de l'envie, pour apprendre à avoir envie… En résumé : qu'il est long d'attendre quelque chose qui n'arrive jamais… » Les discussions avec sa compagne ont produit les réponses suivantes : « Je comprends que tu puisses être malheureuse avec moi – je comprends que tu puisses avoir envie d'aller ailleurs – j'aimerais tellement pouvoir éprouver du désir pour toi et te rendre heureuse – je t'aime plus que tout. » Cette dernière a besoin que soient réunies de nombreuses conditions « inconscientes et jamais formulées » pour parvenir à une tendresse érotisée, un climat de grande confiance instauré par l'autre, bien sûr, mais aussi d'elle-même à elle-même. « Il y a pour sa part un besoin absolu de se sentir bien avec elle pour être bien avec l'autre, ce qui est rare et précieux. Il lui faut être relaxée, prendre le temps sans avoir le sentiment de le perdre pour pouvoir se livrer, exceptionnellement, l'espace d'un instant. Baisser la garde et l'armure afin d'accepter un regard sur son corps que je trouve si parfait mais qu'elle n'aime pas. Alors, parfois, un jour ou l'autre dans

l’année, ses doigts s’aventurent timidement et craintivement sur mon corps, la peur et l’envie se mêlent. L’échange est beau, furtif – et si rare. »

Au quotidien, la tendresse est importante et l’expression de l’affection qui les lie très présente. Elle se traduit par mille gestes, un langage partagé par elles seules. « Se tenir la main, se caresser le dos, s’endormir l’une près de l’autre, prendre un bain à deux… Des mots écrits de sa part et qu’elle m’adresse concernant son envie de me faire l’amour ou plutôt de nous faire l’amour, de déverrouiller ses portes, de retrouver sa libido et ses envies, mais avant tout de se retrouver elle-même, comme si elle s’était perdue quelque part sur sa route. La tendresse qu’elle me porte se ressent à chaque instant. Dans ses regards posés sur moi, dans le café qui m’attend le matin, dans le plat que je préfère qui mijote, dans des milliers de petites attentions quotidiennes qui sont elles aussi si précieuses. Du faire l’amour à sa façon. Il y a des langages qui doivent être décodés. »

À ce jour, elle ne serait malgré tout pas en mesure de définir l’abstinence. Elle ne sait toujours pas dire où elle commence. À partir de quelle ligne précise ? « Quelle est la limite fixée ? Le toucher, le regard, les doigts, la peau, les paroles ? » Pour avoir entré le mot dans un moteur de recherche sur Internet, l’abstinence serait, selon la première définition trouvée par elle, l’absence volontaire de quelque chose. « Alors dans ce cas la définition de volontaire est primordiale. Est-ce pour moi un choix ou un prix à payer ? Je suis très amoureuse et c’est très dur à gérer. La définition d’abstinence comme absence volontaire me fait sourire. Tout acte est un choix pourtant, je fais le choix de rester dans cette relation, cela rejoindrait donc la notion de “volontaire” ? Voilà cinq ans d’abstinence que je ne désire pas… Cinq ans à attendre, espérer, réfléchir, parler, se taire, avancer, grandir, reculer, pleurer, s’épanouir autrement. »

Elle fait partie des gens qui lient étroitement la sexualité à ce qu’ils éprouvent, aspirent à la fusion des corps. D’où sa difficulté à comprendre. « Dans mon cas, je ne trouve rien de plus beau que deux corps amoureux,

nus, transpirants, désirants qui s'unissent. Combien de fois n'ai-je pas rêvé, romancé, idéalisé cette mise en scène avec ma compagne sans que cela ne se produise ? Quelques plaisirs partagés au début de notre relation, si timides et si pudiques pour sa part… avec ce corps d'elle-même qu'elle n'aime pas, cette féminité qu'elle ne laisse pas s'épanouir. Elle m'a dit un jour qu'elle m'aimait trop pour pouvoir encore me désirer charnellement, moi qui ai toujours pensé que plus on aimait plus on désirait. Je n'ai pourtant jamais connu d'amour aussi grand, cette force qui nous unit, ce défi de tous les jours de rendre l'autre heureuse, tellement de complicité et de tendresse entre nous… Et, à la fois, c'est si violent à vivre ce manque de désir, d'envie, de fusion, cette frustration de ne rien dire, rien faire, ce ressenti qu'on ravale comme une vilaine pilule à devoir faire passer. »

Pour assouvir ses pulsions, elle explore et maîtrise la masturbation depuis l'adolescence, peut atteindre un orgasme en quelques minutes si elle le souhaite. Mais « l'aspect machinal et mécanique ne remplace pas une main amoureuse », faisant, à ses yeux, de la sexualité solitaire un simple palliatif. Et puis, certains jours, l'absence d'un regard désirant l'entraîne vers un autre genre de flou que celui de l'incompréhension. D'autres inquiétudes viennent se mêler aux mille questions qui occupent déjà son esprit. Elle ne sait plus si son corps est aimable, ne sait pas comment elle se débrouillera si, dans le futur, un tel regard revenait se poser sur celui-ci, à travers les yeux de sa compagne ou de quelqu'un d'autre. Elle se demande comment elle réagira dans ce cas. « Il m'arrive de prendre peur. Mon corps vaut-il encore quelque chose ? Quelqu'un le désirera-t-il encore un jour ? Elle ??? Et ce jour-là, prendrai-je peur de cette main qui me frôle et m'approche ? » L'amour lui est un moteur, une force qui la pousse en avant ; elle ne veut pas d'une vie sans l'autre aimée, elle considère chaque histoire et chaque parcours comme uniques, chacune avec ses richesses et difficultés, mouvantes au fil des jours. Alors, peut-être, cet amour-là est-il à vivre tel qu'il se présente, avec sa part de manque, loin des définitions qu'elle s'est

toujours faites de l'amour et de la passion. « Je pense être passée par tous les stades : l'incompréhension (moi qui pensais que lorsqu'on aimait on désirait plus que tout), la colère (mais pourquoi n'a-t-elle pas de désir pour moi ?), la tristesse (personne sur terre ne me désire, je ne suis pas désirable, si même la personne qui m'aime le plus au monde ne me désire pas), la recherche (mais qu'est-ce donc l'amour, le désir et son absence, que ressent l'autre ? Est-ce que mon ressenti vaut plus que le sien ? Est-il meilleur ou moins bon ou tout simplement autre et différent ?), l'indifférence (de toute manière je m'en fous)… »

La somme éprouvante de ces états émotionnels, mise en balance avec la profondeur et l'intensité de ses sentiments, a fini par la mener à une forme de compréhension et d'acceptation. Elle a reconsidéré la signification de l'amour que l'on porte à l'autre. « Aimer une personne et non une situation, ce qui implique aimer un être dans sa globalité, dans tout ce qu'il est et n'est pas, plutôt que d'être amoureux de "l'amour" et vouloir un conte de fées parfait. » Toutes ces réflexions l'ont aussi menée à elle, à opérer un retour à son individualité. Elle en a tiré la nécessité de « ne pas faire dépendre son propre bonheur d'autrui ». Au moment où elle me transmet son histoire, sa compagne est enceinte de sept mois. L'accouchement s'annonce pour dans quatre semaines. Elles sont passées par la procréation assistée. C'est une autre aventure qui se poursuit et s'accomplit ici, un projet « élaboré à deux, une envie non de procréer mais d'enfant depuis des années, et de construire ensemble. Et une réflexion qui a été très difficile pour [elle] à accepter : procréer sans se toucher ». Les premiers mois de grossesse ne se sont pas déroulés sans difficultés pour sa partenaire. Son corps, qui semble être le lieu d'un conflit souterrain et constitue peut-être le lieu de ce qui les tient physiquement éloignées, s'est beaucoup transformé. Cette dernière a eu du mal à l'accepter. Or, pour avoir envie de faire l'amour, de l'état d'abandon qui va avec, s'aimer soi est essentiel. « Comment être bien avec l'autre sans être d'abord bien avec soi-même ?

Comment, pour elle, imaginer que l’autre puisse avoir envie d’un corps qu’elle n’a, je pense, jamais véritablement possédé elle-même ? La clé serait-elle d’abord qu’elle réussisse à s’aimer ? Ce corps qu’elle possédait à peine et que, d’un coup, elle ne possède plus, qui vient se déformer jour après jour et anéantit des années de contrôle de soi. Ce corps qui fait mal, ne plaît pas, s’alourdit, se fige. Une main que j’ose à peine poser sur son ventre pour sentir notre petite bouger. Encore une fois, un vécu que j’accepte dans le plus grand respect. »

Elles souhaitent vivre l’accouchement ensemble et s’y tiennent prêtes. Parfois, au milieu du tourbillon les menant de séances avec les sages-femmes en préparations kiné, il arrive que l’approche de ce grand moment l’inquiète. « D’un coup je panique. Son corps qui se dévoilera à moi d’aussi près pour la première fois, dans ces circonstances-là. Son corps que je n’aurai pas touché et qui donnera la vie à notre enfant. Elle pense que ce pourrait être une jolie porte d’entrée pour un futur à reconstruire intimement à deux. » Si elle ne sait pas de quoi demain sera fait – elle n’a aucune idée de sa capacité à assumer la part des choses telles qu’elles se distribuent une vie entière –, elle fait pour l’instant le choix de rester et d’avancer. « Voilà ce que j’ai appris : je ne peux pas être fâchée, déçue, énervée contre elle, de ne pas ressentir ce que je voudrais qu’elle ressente. Je ne peux pas lui en vouloir comme si elle avait commis une faute, une erreur. C’est une personne extraordinaire et l’un des plus beaux cadeaux que la vie a mis sur ma route. Je ne voudrais pas qu’elle puisse penser qu’elle n’est pas une belle personne. Elle n’a pas à culpabiliser de ne pas ressentir de désir pour moi. Je suis fort amoureuse et cette abstinence rend une partie de moi fort malheureuse et je fais le choix de rester dans cette relation. » En attendant de rencontrer l’avenir, elle se répète chaque jour que la vie est un cadeau, et invente les réponses qui lui font défaut à travers la hauteur de cet amour dont elle n’avait jamais connu l’égal en force.

Dalva a pris le parti de privilégier son sentiment amoureux au détriment d'un de ses besoins fondamentaux. Sans savoir combien de temps cela tiendra, elle s'engage et s'implique. Son bonheur implique un sacrifice indéniable, mais peut-être celui-ci est-il permis, outre par la beauté et la gratuité de son geste, par la grande volonté de communication avec et de la part de sa partenaire, qui, malgré les difficultés tactiles, n'a de cesse de lui rappeler son attachement vrai. Comment effectuer cette traduction en l'absence de contact si la discussion n'est pas possible ?

Hadrien

Hadrien a cinquante-six ans, travaille dans la finance. En couple depuis ses dix-neuf ans avec une femme « totalement désintéressée par le sexe », personne ne connaît son histoire. Ce qu'il évoque, d'entrée, est l'intensité de la douleur avec laquelle il subit la situation. « C'est une véritable souffrance que j'endure depuis trente-sept ans. Je croyais avoir touché le fond quand, à vingt ans, ma compagne m'"accordait" cinq ou six rapports sexuels par an. Elle m'assurait que, lorsqu'elle aurait des enfants, elle serait plus épanouie et donc plus demandeuse. Nous avons fait deux enfants et, bien entendu, la fréquence des rapports sexuels n'a pas augmenté, bien au contraire. » Pour lui, l'abstinence commence à partir de quatre ou cinq mois successifs sans aucun rapport ou jeu sexuel avec sa partenaire.

Les vingt-cinq premières années de leur vie commune ont ainsi été marquées par une abstinence régulière, d'environ huit mois chaque année. Sa compagne « faisait des efforts pour consentir à quelques rapports annuels », elle « prenait du Lexomil pour tenir le coup ». Il explique une partie de ses réticences, lors de cette première période de vie à deux, par sa sensibilité au stress. « Comptable, elle est très stressée de nature. Elle refusait le moindre contact physique pendant sa période de bilan : elle n'avait pas la tête à cela. Les cinq ou six rapports annuels se déroulaient

durant l'été et début d'automne. C'était très cyclique. » Quand elle a été enceinte, elle a cessé de s'obliger. Les onze dernières années, la frustration et la douleur d'être rejeté n'ont fait que s'accroître pour lui, car leur couple a rompu tout contact physique. À quoi s'ajoute un sentiment de honte. « Toute l'énergie de ma femme est tournée vers son travail. Nous vivons une abstinence totale du 1er janvier au 31 décembre. Plus de sexualité, plus de gestes tendres, plus de baisers. Nous vivons sans aucune intimité et paradoxalement je ne me vois pas la quitter pour une autre femme qui supprimerait la honte que je ressens. »

Il se sent face à une contradiction inextricable : il ne souhaite pas prendre la décision d'une séparation, mais se demande comment continuer à aimer comme au premier jour quelqu'un qui n'éprouve aucun désir pour lui. « Ma femme étant ménopausée depuis trois ans et sans traitement substitutif, il y a de fortes probabilités pour que nous ne sortions pas de cette période d'abstinence de plus d'une décennie. Elle a été très claire à ce sujet : la sexualité ne l'intéressait pas beaucoup quand elle était jeune, ça ne l'intéresse plus du tout aujourd'hui. » Depuis toutes ces années, il porte l'asexualité de sa partenaire comme un secret qu'il n'ébruite pas autour de lui – seule sa psychanalyste est au courant. Il a cru pendant longtemps être le seul à vivre cela. Il a fini par s'apercevoir que ce n'est pas la réalité. « On arrive à deviner, à reconnaître les hommes qui sont dans le même cas que moi. Nous sommes porteurs des mêmes symptômes. L'abstinence subie, par un homme demandeur de relations sexuelles, entraîne une grande frustration mais surtout un terrible complexe d'infériorité. » Ce décalage profond de besoins de proximité charnelle dans la relation avec sa compagne crée chez lui un manque pluriel, le premier étant celui d'être désiré par la personne avec laquelle il partage sa vie. Il a le sentiment d'être dans une impasse. Il trouve la situation très éprouvante et se sent étrangement en attente. Selon ses mots, c'est comme s'il était en *stand by*, prêt à « reprendre une vie complète et normale » dès que sa femme lui fera

un signe. Mais ce signe ne vient pas. « Je pense sincèrement qu'il ne viendra plus. Le plus frustrant, c'est que j'aimerais lui parler de ma souffrance, de ce que j'endure au quotidien, mais elle refuse que nous en discutions. Je suis face à un mur qui se sent attaqué alors que je ne veux que communiquer. Elle m'a avoué qu'elle ne prendra jamais un traitement qui puisse lui donner du désir. Elle est heureuse ainsi et ne veut surtout pas changer. »

Malgré les difficultés qu'il rencontre à cause de cette situation, il dit conserver un sens de l'humour qui le sauve au quotidien. Il n'est pas non plus autocentré et perçoit, dans cette dernière configuration de leur relation qui le blesse, ce que celle-ci revêt de positif pour sa partenaire. « Le point positif de ce désert affectif est qu'elle a pu arrêter son traitement quotidien à base de Lexomil. » L'aspect le plus difficile de cette unilatéralité du désir est qu'il a beau savoir n'être pour rien dans l'absence d'intérêt de sa femme pour le sexe, à force de temps et de répétitions, il ne peut s'empêcher de le prendre pour et contre lui. Il vit cela comme un rejet réitéré dont il ne sait plus quoi faire ni comment le surmonter. « C'est très dur de savoir que l'on n'est pas comme sa partenaire aurait aimé que l'on soit. En effet, on a beau intellectualiser la situation et se dire qu'on est tombé sur une personne qui a choisi l'asexualité comme orientation, on imagine que l'on est un mauvais coup. On ne se sent pas aimable, l'intuition qu'il manque en nous ce petit quelque chose qui pourrait la rendre amoureuse ou passionnée. On fantasme. On se dit que, si on avait su combler sexuellement sa partenaire, elle aurait été plus demandeuse et que la sexualité que l'on voit dans les films, les reportages ou histoires que l'on entend, aurait pu être la nôtre. Cette dévalorisation quotidienne détruit jour après jour toute estime de soi. Travailler avec une collègue femme et se dire qu'on a autant d'intimité avec elle qu'avec sa propre femme est un poison qui anéantit toute estime personnelle. »

Pourtant, à l’égal de toute orientation sexuelle, l’asexualité n’est pas un choix. Si cette non-sexualité avec autrui est la sienne, sa compagne n’est pas responsable de ses envies différentes. Soit sa libido est basse à inexistante, soit elle ne ressent ni le besoin ni l’envie de vivre sa sexualité avec quelqu’un. Contrairement aux idées reçues, le fait d’être asexuel n’exclut pas la possibilité d’avoir une libido : la présence de cette dernière ne mène pas nécessairement à l’envie de partager sa sexualité ni à un désir orienté vers une personne. « Pour moi, la libido est quelque chose de très physique et d’ailleurs lié à mon cycle menstruel, c’est comme la faim ou le sommeil. Je me nourris quand j’ai faim, mais ça ne me donne pas envie de dîner avec quelqu’un. Et ma faim n’est pas déclenchée par quelqu’un d’appétissant », m’a expliqué, de manière imagée, une jeune fille asexuelle. Le trait central de cette orientation, case autant arbitraire qu’une autre, est le désintérêt pour le sexe avec d’autres. Savoir cela n’évacue pas la difficulté, et la problématique demeure. Comment cohabiter, vivre une relation épanouie entre personne sexuelle et personne asexuelle ? Quand la sexualité partagée est, pour beaucoup, à la fois le lieu de l’affection, de la tendresse et un vecteur d’intimité important ? Comment comprendre ce paradigme étranger quand on est une personne sexuelle, sans remettre en question l’amour que l’autre vous porte et la qualité du lien ? Que faire de ses pulsions ? Il y aurait peut-être quelque chose à réorganiser du côté de l’exclusivité sexuelle, en ce que la monogamie traditionnelle, qui correspond souvent à un idéal romantique élevé, concentre toutes les attentes et fait reposer tous les besoins sur un seul partenaire. C’est aussi un des arguments clés revendiqués par les adeptes du polyamour. L’exclusivité sexuelle stricte devrait pouvoir être discutée, redéfinie dans un rapport d’égalité, quand l’absence d’envie de l’un est cause de tant de souffrance chez l’autre. « J’ai voulu qu’on puisse en parler avec un professionnel de la santé, en vain. Elle a certainement peur de reconnaître que cette situation est atypique et qu’elle légitime le fait de trouver mon équilibre sexuel

ailleurs que dans notre couple. Elle sait que je l’aime toujours et que je ne ferai rien sans son accord. Ne croyant plus à l’amélioration de la situation, je ne fais plus rien. J’attends… J’ai baissé les bras alors que cette situation me mettait en colère il y a encore quelques mois. »

Il ne confie jamais cet aspect de son intimité autour de lui et se sent bizarrement responsable de la structure de son couple. Il exprime par ailleurs du regret par rapport à ce qui est passé et ne reviendra pas. « En ces périodes d’hyper-sexualisation, il ne fait pas bon avouer n’avoir aucune sexualité avec sa partenaire. J’ai honte de mon attitude que j’estime lâche. Honte d’avoir été aussi passif, d’avoir été trop confiant dans l’amélioration possible de la situation avec le temps. J’ai la désagréable impression d’être passé à côté de ma vie sensuelle, amoureuse, et, quoique je puisse vivre plus tard, avec ma femme ou avec une autre, il me manquera à tout jamais cette période où j’étais en pleine forme physique et mentale, marquée par l’attente d’un changement qui n’est jamais venu. » Il se satisfait sexuellement seul, mais il voudrait connaître un jour ce qu’il n’a jamais entrevu. « Ma libido est comblée uniquement par la masturbation hors présence de ma femme, qui pourrait juger l’acte solitaire trop agressif. J’ai envie, non pas de retrouver une sexualité classique car je ne l’ai jamais vécue, mais de découvrir ce que serait vivre avec une femme qui a envie de se blottir contre vous et vous faire sentir qu’elle vous accepte dans votre entièreté, de vous toucher sans que vous le lui demandiez. J’imagine qu’il doit être agréable de voir du désir dans les yeux de sa partenaire lorsqu’on fait l’amour. »

*

Pendant ces années passées sans contact, je n’ai cessé de me demander si la sexualité partagée était une envie ou un besoin. Et si le sexe n’est pas un besoin, pourquoi ce sentiment terrible de misère sexuelle chez certains d’entre nous ?

Après avoir changé d'avis de nombreuses fois, je considère le sexe avec partenaire(s) comme une envie non essentielle érigée en besoin par les fictions sociétales. Pour Michel Foucault, la sexualité serait « le chiffre de l'individualité, à la fois ce qui permet de l'analyser et ce qui rend possible de la dresser. » Elle est donc « un moyen de pouvoir moderne, à même de toucher l'individu comme l'ensemble d'une population[1]. » La misère sexuelle « est un capitalisme comme un autre[2] » et n'existe que parce que l'on nous inculque qu'être seul, jouir tout seul, est un échec. À quoi s'ajoute le fait que seuls vaudraient le couple, l'amour et la passion amoureuse – seuls ceux-ci sont valorisés en tant que modèles –, excluant toutes les autres formes de relations interpersonnelles envisageables. Dans les faits, une sexualité solitaire et épanouie est possible, à cette retenue près que, comme le font remarquer Thomas, qui trouve le porno affreusement laid, et Camille, dans sa relation à distance qui ne la comble plus, celle-ci fait disparaître toute possibilité de surprise. La problématique essentielle de la sexualité par soi-même se résume ainsi : elle ne permet aucune poétique de l'inattendu. Il n'y a pas de misère sexuelle en soi, il y a une misère relative au défaut de relations interpersonnelles, aux vies vécues en l'absence de toute intimité, contact, attachement. La misère relationnelle des vies trop solitaires.

Cela étant, la question d'être engagé dans une relation avec quelqu'un ayant des envies de contact différentes, voire opposées aux siennes, est un autre problème. C'est là qu'à mon avis la sexualité partagée devient un besoin : dans ce cadre, elle engage beaucoup d'autres dimensions et met en jeu la notion de rejet, vécue à des degrés d'insatisfaction, de souffrance ou de peine différents chez chacun.

Je fais partie de ceux qui trouvent terriblement douloureux de vivre une relation sentimentale sans contact ; de là j'éprouve une admiration particulière pour Dalva et Hadrien. Je sais que je ne le pourrais plus. Peut-être les stéréotypes incorporés depuis ma naissance sont-ils trop forts, peut-

être est-ce pour avoir été si mal aimée à plusieurs reprises. Peut-être que, quand le lien est fort, c’est différent.

RÉINVENTER LES FIGURES IMPOSÉES

Il y a cette période d’épuisement. Cette dernière relation plus mon âge, donc la somme de mauvaises expériences, et l’accumulation du sexisme quotidien, ordinaire, m’ont fait passer un seuil.

Je crève de n’avoir personne à étreindre depuis si longtemps. Je sursaute quand on me frôle. Parfois je voudrais crier de manque. Mais j’éprouve, à de nombreux endroits, une très grande lassitude, un très grand dégoût. J’ai beau être en carence affective, sentimentale, sexuelle ; j’en ai marre d’être celle qui attend : qu’on la remarque, l’aime, la respecte, ou juste qu’on la traite bien. Je suis empathique, je me préoccupe des sentiments et empêchements des autres, j’en ai assez de ne voir jamais personne se préoccuper de ce que je ressens moi. S’intéresser à mes propres fragilités. Assez de m’adapter sans cesse et que ce ne soit pas réciproque. Je suis cassée. Je n’ai plus rien à donner.

Je décide de me retirer du jeu pour éviter de devenir misandre. Le sexe, l’amour, les relations… ça réarrivera quand ça devra.

Dans mon dégoût, il y a ce qui tient à mon attirance particulière pour un type d’hommes pas du tout désireux de vivre (ce goût m’est passé, et la « petite maladie très commune » dont parle Virginie Efira dans une interview, qui consiste à trouver sexy les hommes que l’on n’intéresse pas, m’est aussi passée). Et il y a ce qui est général car systémique.

Dans le strict champ de la séduction, des relations et de la sexualité – je ne parle pas du reste, problématique à bien d'autres degrés –, j'en ai assez de l'asymétrie des intentions et des attentions. Marre de sortir avec des gens jamais ne serait-ce qu'un petit peu contents d'être avec moi ou de m'avoir à leurs côtés, des petites crasses à visée de reprendre le pouvoir de la part d'hommes trop faibles pour être doux.

À part ça, il y a les lecteurs et leurs propositions déplacées sans me connaître, ceux qui me proposent des douches après avoir lu mon deuxième livre (à cause de sa scène de douche ?) et tous ceux qui, dès qu'ils m'ont lue, se sentent autorisés par on ne sait quel mystère à me parler de sexe très vite et de manière très crue quand il ne s'agit pas de propositions très directes. Non, ça ne me fait pas plaisir, et oui c'est très pénible. Ajouté au fait que, dans l'ensemble, ils ne comprennent rien à mes livres. Même les rares hommes avec qui j'ai eu un début de quelque chose ces dernières années ne captent pas ou rarement. Ils trouvent ce que j'essaie de montrer « pas très joli ». Comme si c'était l'enjeu. Même les plus intelligents me font des blagues lourdes au sujet de la scène des routiers dans *La Légèreté*. Après, il y a encore ceux qui refusent de lire parce que ça leur fait peur, et je ne peux pas être attirée par quelqu'un que j'effraie. Il n'y a plus jamais d'entre-deux. Ça ne m'intéresse plus de « minorer ma puissance[1] », ma force et mon autonomie pour être rassurante, ou de panser leurs plaies sans qu'ils s'aperçoivent de l'existence des miennes. Je préfère rester seule.

Brusquement, le désir des hommes devient un grand tout qui se met à me dégoûter. La façon que beaucoup ont d'exprimer leur désir de manière totalement inappropriée, partout et tout le temps et de l'imposer, sans jamais prendre en compte le contexte ni s'objectiver, objectiver leur degré d'attractivité personnel, sans jamais tenir compte du souhait de l'autre en face, de la différence d'âge de parfois plusieurs décennies, me donne la nausée. Le fait grotesque d'être commentée en permanence à voix haute par des bandes de types qui se vivent eux comme s'ils n'avaient pas de corps,

comme s’ils étaient les seuls à être visuels dans leur désir me débecte. C’est quoi l’échange, la transaction ? L’incontinence d’expression de leurs envies m’est abjecte. L’idée de toucher le moindre d’entre eux disparaît.

Il y a encore la somme de tout ce qui, au fil des années, a déjà émoussé mon désir.

Je ne veux plus que l’on me gonfle pour mon duvet blond sur les cuisses alors que par ailleurs je me rase et m’épile. Je ne supporte plus le commentaire sur la performance, les « Tu n’es pas le meilleur coup du monde » quand pour ma part je ne me suis jamais permis d’exprimer une telle idiotie contre-productive, même quand c’était nul de manière affligeante. Je ne supporte plus la brutalité crasse des commentaires au sujet de mon apparence quand je ne me permets jamais d’être blessante. Je ne supporte plus le fait d’être toujours trop ou pas assez, de ne jamais convenir. Et pourtant je fais du trente-six. Et pourtant je ne suis pas non plus une chochotte qui se sent offensée pour un rien, alors j’imagine toutes celles qui débordent des standards, ou plutôt je me souviens comment c’était avant d’y être intégrée, et je n’ignore pas comment ça reviendra ensuite. Je ne supporte plus d’entendre des phrases ineptes telles que « Nous les hommes dans notre grande lâcheté », comme si c’était génétique, comme si ce n’était pas un choix. Je ne suis plus OK pour l’asymétrie permanente en toutes choses, que ce soit dans le champ de la séduction pour ce qui concerne l’effort de présentation, l’âge et le reste, ou tous les autres domaines : je ne trouve plus acceptables les exigences et attentes irréalistes de beaucoup d’hommes en matière d’apparence sans qu’il n’y ait aucun effort de leur part en miroir, aucune remise en question de la leur. Et eux, qu’est-ce qu’ils font pour se préparer, se rendre présentables ou aimables ? Pour nous plaire ? Ils se coupent les ongles de pied au moins ? Eh bien non, très souvent ce n’est pas le cas. Une fois j’ai offert un coupe-ongles. J’ai beau être en carence manifeste, l’idée de tomber sur un autre spécimen avec des extrémités cornées de deux centimètres quand pour ma part j’ai pris le

temps, avant de nous retrouver, de faire attention, pour moi autant que pour l'autre, ça n'est plus possible. L'exigence de présentation à laquelle j'accepte de participer quand je le décide, mise en perspective avec l'absence de réciprocité dans l'effort de la part de types parfois à la limite de l'hygiène, ce que cela dit de l'attention, de la délicatesse, du partage, son néant, m'est devenue un repoussoir absolu. Indépassable. Je ne suis plus du tout d'accord avec l'unilatéralité des attentes et de l'investissement. Je n'ai plus non plus la moindre envie de faire face aux schémas débilitants relatifs aux considérations sur les degrés de chiennasserie, de chaudasserie ou de pruderie ; à la sempiternelle ironie des garçons faciles qui trouvent les filles faciles sans jamais se poser la question dans l'autre sens ; à l'asymétrie continuelle des histoires de réputation-dignité-honneur-respectabilité. Je ne veux plus me rendre disponible pour entendre des âneries pareilles. Toutes ces choses que je n'accepterai plus jamais. J'ai passé un seuil non réversible. Si le sexe ne peut pas être le lieu de l'abandon entre tous, il ne m'intéresse plus. L'hétéro sexiste type me fait dresser les poils des bras.

À vingt ans, dans ma génération, beaucoup d'entre nous vivaient dans l'angoisse d'avoir oublié des poils et de lui déplaire, à l'Homme, au Garçon. Peur de ne pas être validées. À trente, c'était fini, celui qui nous ferait encore chier ce serait la porte et basta.

Il y a enfin le problème de l'hétéronormativité, avec cette structure de la reddition qui m'écœure toujours autant. Je la trouve dégradante. Face à quelqu'un, la mobilité des deux parties est la seule configuration qui m'apparaît souhaitable. Les hommes ayant besoin d'être systématiquement à l'initiative avec une partenaire jusque dans une relation installée, sous peine de ressentir du dégoût, font retomber mon envie éventuelle ; les machos rebutés par le désir féminin m'écœurent autant que les arriérés qui ne supportent pas l'autodétermination des femmes. Ce sont souvent les mêmes. Les relations hommes-femmes telles qu'elles se jouent encore dans

la plupart des cas m’épuisent. Tout cela a usé mon désir. Il était pourtant grand.

Heureusement, ça bouge. C’est en train de se fissurer, en particulier du côté des jeunes et des très jeunes femmes. On n’est plus d’accord. Je crois que quand Despentes, dans le podcast LesCouillesurlatable, évoque la possibilité d’un détournement généralisé des hommes de la part des femmes dans les vingt années à venir en l’absence d’opprobre, il n’est pas impossible qu’elle ait raison s’ils ne changent pas. « Je ne pourrais plus revenir en arrière et nier mes besoins juste pour être avec quelqu’un aujourd’hui », écrit une jeune femme sur Instagram.

Je me mets dès lors à habiter un monde de femmes. Des praticiens à mes contacts et connaissances, je ne fréquente plus que des femmes. Seuls quelques-uns de mes amis proches, de longue date, sont des hommes.

*

Au cours de cette enquête, une occurrence s’est manifestée à de nombreuses reprises : le ras-le-bol général des sommations, normes et stéréotypes ; de genre, de relation, de comment on est censés vivre et faire le sexe ; des codes classiques de la séduction. De ce que l’on croit que les femmes attendent des hommes, de ce que l’on croit que les hommes attendent des femmes. De ce que l’on imagine de la sexualité surréelle des autres. En somme, de l’ensemble des modèles en cours. Ceux-ci nous fragilisent et nous enferment tous.

J’ai aussi observé, tout en la partageant moi-même, une satiété de la pression. Il peut s’agir de la pression au sujet de la performance lors de l’acte, avec l’orgasme en unique ligne de mire ; de la supposée fréquence des rapports censés correspondre à une « bonne » sexualité ; de celle relative à l’aspect ingérant des instances qui nous entourent dans l’intimité individuelle ; enfin celle liée à la fausseté de la manière dont le sexe est le

plus souvent représenté, loin, bien loin de la réalité, à de rares exceptions près comme dans la série *Girls*.

Pauline et son copain sont un jeune couple à la sexualité plus épisodique que celle de leur entourage.

Jehanne a vécu la virginité comme un temps d'abstinence subie.

Angèle parle de l'abstinence en tant qu'opportunité de *reboot* complet.

Noâm a remis en question sa masculinité après une rupture et une somme d'événements.

Manon raconte comment s'émanciper de la question de la séduction lui a fait un bien fou.

Quentin a toujours été incommodé par le jeu de la séduction et n'a jamais été à l'aise avec le rythme général.

Sylvia évoque la libération liée à la ménopause et à la disparition du sexe dans sa vie.

Pauline

Pauline a vingt-cinq ans, est en couple depuis plus de quatre ans avec un homme de vingt-sept ans. Elle a l'impression de ne pas être dans la norme et se questionne à cause de cela, même si en parallèle elle se sent bien avec sa sexualité : il lui semble la vivre à son propre rythme. Dans son couple, ils respectent tous deux leurs envies sans sentiment de privation pour personne. « Nous n'avons jamais eu une très forte libido, mais, depuis un an, nos rapports sont de moins en moins nombreux, je dirais qu'en ce moment c'est environ une fois par mois (je ne me suis jamais pris la tête à faire des statistiques de ma vie sexuelle). C'est un peu perturbant d'avoir l'impression de ne pas être dans la moyenne. » Elle a déjà essayé d'aborder le sujet avec son copain, il ne souhaite pas en parler, mais il ne semble sujet à aucune frustration. « D'autant plus que nous restons amoureux, on se papouille et se câline, on est complices… Bref, j'ai pris le parti de me dire

que nous étions heureux comme ça et que c’était le principal. Certain.e.s ami.e.s ont du mal à comprendre mais pour moi, l’essentiel d’une sexualité épanouie c’est de respecter ses envies qui évoluent sans cesse au fil du temps. Qui sait, peut-être qu’à quarante ans on aura une libido surdéveloppée alors que mes potes seront au stade du rapport mensuel. »

Jehanne

Jehanne propose une vision nouvelle des choses : « Alors j’ai eu ma première fois en août dernier, à l’âge de vingt-deux ans, donc je considère la période allant de ma majorité sexuelle à mes vingt-deux ans comme une sorte d’énorme période d’abstinence très frustrante, d’autant qu’en tant que personne assignée femme à la naissance, il y a une sorte d’injonction à coucher sans pour autant trop le faire, donc c’était très subi. » La virginité en tant qu’abstinence subie est un point de vue radical, inédit. C’est ainsi qu’elle a vécu les sept ans dont elle parle. Sa période d’abstinence actuelle dure depuis quatre mois ; elle est due à un séjour en clinique psychiatrique, dont le vide côté relations interpersonnelles intimes se poursuit depuis sa sortie. Elle s’exprime en utilisant l’écriture inclusive, ne s’attribue pas de genre défini. Je dis « elle » parce que c’est plus de ce côté que penche son corps biologique, et pour la grammaire, puisque nous n’en sommes pas à utiliser l’écriture inclusive. « Ce n’est pas faute de tenter des choses, des rapprochements, de me socialiser… » Je lui demande quel type de biais elle utilise lorsqu’elle cherche à agir sur la situation : endroits réels, bars ou autres ; réseaux sociaux en ligne, applications telles que Tinder, Happn, Badoo, Bumble, Once, OKCupid, Fruitz, etc. ? « Les deux ! Enfin j’ai du mal à aller en bar seul.e, mais je rencontre beaucoup de personnes via des ami.e.s en ce moment, et j’ai tendance à ne jamais “friendzoner” quelqu’un.e, donc plus il y a de rencontres, plus il y a de portes ouvertes. Pour les applications de rencontres, j’ai des envies subites de les installer, je

“swipe” pendant quarante-huit heures, puis au bout d’une semaine elles sont toutes désinstallées. Pour le coup, je pense que mon rapport aux applications est un tiraillement. Tiraillement entre le fait que c’est devenu banal et que cela devrait fonctionner pour moi, mais en même temps j’ai du mal avec le fait de rencontrer quelqu’un.e virtuellement pour une relation charnelle. » Je cherche à connaître les raisons de cette incompatibilité à ses yeux entre relation charnelle et rencontre virtuelle. « C’est comme si l’étincelle, la tension d’une rencontre IRL avec une personne ne pouvait pas exister par le biais d’une application. Il y a beau y avoir des photos, des discussions, il manque l’aura, le ressenti instantané, tout ça. Enfin je ne sais pas trop le verbaliser… J’ai l’impression qu’il manque quelque chose à cette explication et je ne sais jamais quoi. » Je suggère le langage corporel, les non-dits, le sous-texte des silences et des mots prononcés, les gestes empêchés, retenus, accomplis, parfois la suspension de quelques fractions de seconde. « Oui voilà c’est ça ! Tout ce qu’une discussion virtuelle aseptise. »

Son vécu de cette période oscille entre je-men-foutisme crâneur – « Pour être cru.e : ma main gauche et moi on se suffit à nous-mêmes » –, et, de plus en plus, l’impatience d’y mettre fin. « Mes ami.e.s entendent souvent parler du fait que je n’en peux plus de ne pas avoir de partenaire sexuel.le, quel que soit son genre. » Je voudrais savoir si son impatience à y percevoir un terme va de pair avec une frustration sexuelle et/ou de contact humain rapproché et/ou une envie de tendresse, d’affection, ou bien d’être désiré.e, ou tout cela à la fois, ou d’autres raisons encore auxquelles je n’aurais pas songé ? « Oui, l’impatience est caractérisée par beaucoup de frustration sexuelle, finalement je ne me suffis pas toujours à moi-même. Et ce n’est pas que pour le sexe, mais aussi pour l’“after-care”, le désir, la relation spéciale qui se met en place avec la ou les personnes. Ce qui est aussi très étrange, c’est que plus longue est ma période d’abstinence, plus je me sens encouragé.e à tester des choses qui ne sont pas dans le sexe mainstream, à

explorer mes fantasmes et mes kinks. » J'ignore ce que sont des *kinks*, je m'enquiers de leur signification. « Les kinks, ce sont des fantasmes qui dévient du mainstream, le bondage est un kink, le SM est un kink, la désensorialisation, etc. » Elle est néanmoins circonspecte quant à ses chances de réussir à ces endroits spécifiques. « Mais là encore, comment avoir des relations moins mainstream quand on n'est déjà pas capable d'avoir des relations mainstream ? » Elle reste dans l'expectative, attend de voir.

Comme Janine Mossuz-Lavau le synthétise dans sa grande enquête, comme Anne Dufourmantelle le mentionne dans *En cas d'amour*, et comme vient l'appuyer l'idée *mainstream* désormais en circulation, je pense moi aussi « que nous allons vers l'indifférenciation des genres, c'est-à-dire des sexes sociaux [2] ». En effet, « aujourd'hui les contours des identités semblent plus flous [3] ». Jehanne est à l'image de cette nouvelle génération à laquelle elle appartient, qui tend à s'affranchir de ces carcans en manque de nuances. À l'échelle de la planète, il faut également noter la récession sexuelle globale chez les 15-25 ans dans les pays les plus riches, décrite par Kate Julian en décembre 2018 [4]. Ces jeunes ont en moyenne moins de rapports sexuels que leurs parents et grands-parents au même âge. L'importance de la vie numérique, la défiance par rapport à l'intimité réelle et l'omniprésence du porno, qui permet de regarder les autres faire du sexe en toute sécurité, font partie des pistes d'explication suggérées.

Angèle

Angèle est une jeune fille de vingt et un ans. Elle est étudiante, vit dans une grande ville. Elle me parle de son abstinence vécue comme d'une abstinence délibérée, pleinement décidée par elle, inscrite dans une durée précise de six mois, au cours de laquelle elle s'autorisait à pratiquer l'auto-érotisme. Cette décision a été le fruit d'une somme de circonstances. Le

premier de ces éléments a été une relation à distance, l’année précédant ce choix, avec un copain qu’elle a eu pendant quelques mois. « Quand on se voyait je voulais en profiter, et pour moi ça passait par le sexe. Je pense que je lui mettais une pression sexuelle sans m’en rendre compte, et il me le reprochait, mais je n’ai pas su écouter. » Lorsqu’ils rompent, cela coïncide pour elle avec plusieurs décès de proches. Le sexe devient alors une façon de s’évader, de penser à autre chose. De février à juillet 2018, elle rencontre sept personnes, dont cinq avec qui elle a des rapports sexuels. « C’était toujours le même refrain : profiter passait par le sexe, même quand il n’était pas bon, même quand je ne jouissais pas ou que j’étais ailleurs mentalement. À la fin, ça ne m’allait plus. » Elle réalise ne pas être à l’aise avec ses choix et souhaite ne pas continuer comme ça. « J’avais besoin d’un reboot complet, faire une pause pour me poser les bonnes questions et casser ce rythme. J’y pensais depuis deux semaines. Je me suis lancée en découvrant que mon cousin, grand séducteur de la famille, avait eu moins de partenaires que moi. Avec du recul, je me dis que c’est un peu débile comme signal d’alarme, on s’en fiche du nombre de partenaires, mais au moins ça m’a fait réagir. » Dès la rentrée, elle se lance dans ces six mois de retrait, à la fois sexuel et sentimental : elle écrit un contrat avec elle-même, avec des objectifs, des règles. Elle en parle à un proche qui doit la convaincre de continuer si elle a des doutes durant ces six mois – cette personne lui aura été d’une grande aide. « Mon abstinence volontaire n’a jamais été taboue. J’en parlais à mes amis, à ma famille, sauf à mon père et à sa femme. Certains cherchaient à comprendre et acceptaient, d’autres le prenaient comme une blague et me disaient que je ne tiendrais pas. On a lancé des paris, et ça me faisait rire, ça m’a aidée à continuer aussi, parce que ça devenait réel quand on en parlait, et c’était un défi de leur donner tort. Quand on me demandait pourquoi je le faisais, je n’arrivais pas à répondre brièvement. Je n’y parviens toujours pas. Le reboot évoqué plus haut englobe beaucoup de choses. »

Avant cette abstinence, elle n’avait jamais appris à se masturber. Elle considérait tous les garçons mignons rencontrés comme des partenaires sexuels potentiels dès lors que ceux-ci étaient beaux et sympas. « Alors qu’il n’y avait pas forcément de feeling derrière. Et je pensais peut-être inconsciemment qu’il fallait être une bête au lit pour garder les garçons avec qui j’étais. Et puis je n’osais pas leur demander de me faire jouir, moi. » Pendant cette période de retrait volontaire, bornée dans le temps, elle réfléchit beaucoup. Elle se masturbe, « enfin ! » et achète des sextoys. Elle me dit n’avoir jamais eu de sexualité plus épanouie que depuis qu’elle est seule. « J’ai aussi réfléchi à ma place de femme, et à tout ce qu’il reste à revendiquer. Je n’ai jamais eu de réflexions aussi féministes qu’à ce moment-là. J’ai compris que la relation sexuelle qui commence par le désir de l’homme et finit par sa jouissance est un modèle reproduit, pas la seule solution. » À quoi s’ajoute la simplification des rapports genrés dès lors que la question de la séduction ou du sexe est évacuée, lui semble-t-il. « J’ai fait beaucoup de rencontres amicales, et surtout je me sentais protégée par cette idée d’abstinence, qui me permettait d’avoir des amis du sexe opposé, de parler à des garçons en soirée sans avoir peur de passer pour une dragueuse, juste pour faire connaissance. J’ai avancé dans des projets perso. J’ai moins parlé de mecs avec mes amies, pour échanger au sujet d’idées plus intéressantes, comme le féminisme, l’environnement, bref des idées pour rendre le monde meilleur. J’ai compris qu’on n’a pas besoin d’enchaîner les aventures, les conquêtes, pour être intéressante. Enfin, je me suis demandé si c’était si grave de finir vieille fille et/ou sans enfant. Et je me suis éloignée du modèle social où une vieille fille sans descendance était nécessairement triste. Ça ne me fait plus peur. J’ai compris que ce qui me fait peur, c’est que tous mes amis passent de l’autre côté de la force et qu’on n’ait plus le temps de se voir, ou qu’on ne partage plus de sujets de discussion. Mais je suis en paix avec moi-même. »

Elle parle de moments où la tentation a été forte de casser cette résolution. Lorsqu'elle s'ennuyait ou avait besoin de se changer les idées, il lui arrivait de penser à se réinscrire sur Tinder. « C'est si facile… Et parfois j'ai craqué. Pour supprimer l'appli après vingt minutes. » Finalement, au bout de quatre mois à ce régime, elle a l'impression d'en avoir fait le tour et d'avoir répondu à toutes ses questions sur le sexe, la Femme avec un grand f, la société, ainsi qu'elle-même. Elle a aussi un coup de cœur pour quelqu'un : « J'ai eu un gros crush sur un mec à cette même période », pour qui elle comprend être prête à aller plus loin. Elle est directe, lui propose d'aller boire un verre, ce à quoi il répond gentiment par la négative. Elle accepte son refus et passe à autre chose. Une autre fois, au cours de ce même mois de décembre, elle va en *date* avec un nouveau garçon avec qui elle a bien discuté. « Sympa, écolo, féministe, mignon. Mais pas d'entente particulière. Et là, victoire : j'ai décidé de ne pas aller plus loin. » Son abstinence sexuelle se termine officiellement deux jours avant la date prévue par elle, avec un garçon rencontré sur Tinder, mais avec lequel il y a un « très bon feeling ». « Il n'est pas ma priorité, le sexe non plus. Si la relation ne me convient pas, je suis prête à tirer un trait dessus et à continuer ma route, célibataire, sans rencontrer d'autres personnes avant quelques mois. Ma reprise sexuelle est toute récente, je ne vois pas encore les impacts de mes considérations hormis le fait d'être moins dépendante émotionnellement et sexuellement. C'est déjà pas mal. » Après réflexion, lorsqu'elle fait le bilan de cette expérience, elle se dit que cette décision d'abstinence a été un grand bol d'air frais qui lui a permis de réfléchir, de devenir une meilleure version d'elle-même et de se concentrer sur d'autres choses que la séduction : les amis, la famille, le sport, les associations, etc. Elle sait pouvoir tout à fait reproduire l'expérience plus tard, elle l'envisage même sérieusement. « Ou au moins trouver le moyen de me réinterroger régulièrement sur qui je suis et qui je veux devenir, d'un point de vue émotionnel et sexuel, sans prendre en compte l'avis des garçons et de la

société. Parfois, je pense à une situation et je compare les réactions que j'aurais pu avoir avant cette période et celles que j'ai maintenant. J'ai pas mal évolué, mais il reste du chemin à faire : notamment arriver à demander aux hommes de penser aussi à mon plaisir. Mais ça, ce n'est pas théorique, ça se fait par la pratique. La suite nous le dira ! »

Angèle a trouvé dans ce retrait décidé par elle, comme plusieurs des femmes interrogées, l'occasion de débuter l'apprentissage du fonctionnement de son propre corps au travers de l'usage de la masturbation. Elle a rapidement accompagné celle-ci d'accessoires. Cette pause lui a permis de préciser sa sexualité en découvrant ses propres moyens d'accès au plaisir, de gagner son indépendance. Les autres conséquences ont été riches et nombreuses : désexualiser les rapports ordinaires avec les hommes, investir plus les rapports sexuels suivants, décentrer le sexe parmi ses intérêts et préoccupations, ouvrir un temps ainsi qu'un champ de réflexion plus global pour faire la part des choses entre les diktats environnants et ses propres attentes.

Noâm

Noâm est âgé de bientôt vingt-six ans. Ingénieur, il travaille dans le recyclage du plastique. Il tient à brosser un rapide portrait de lui avant toute chose : algérien, hétérosexuel, il vit en France depuis sept ans. Il trouve cela important à préciser car il a été éduqué dans la tradition musulmane. « Avant de venir en France, je pensais encore que je ne voulais pas coucher avec qui que ce soit avant le mariage. Cela a radicalement changé depuis. » Un an après son déplacement géographique, culturel, il rencontre sa première copine. Après sept mois de relation, ils font l'amour pour la première fois. Leur histoire prend fin un an après. « Ma première fois fut donc à vingt ans. Et ainsi, j'ai entamé ma première période d'abstinence, et aussi la plus longue : dix-huit mois. » L'abstinence qu'il connaît suite à

cette rupture est en « petite partie voulue », mais lui est en majorité indésirable et source de frustration. Voulue, parce qu'il ne souhaite pas coucher avec n'importe qui. « Au sens où je n'ai réussi à apprécier le sexe qu'une seule fois depuis que j'ai quitté mon ex, il y a littéralement une semaine. J'ai beaucoup de mal à kiffer le sexe avec quelqu'un que je ne connais pas très bien, ou avec qui je n'ai pas vraiment d'affinités. »

Il me décrit les différents manques entraînés par l'absence de relations sexuelles au cours de cette période. En premier lieu, il y avait le défaut d'affection et de tendresse. « La partie du cul que je kiffe sans doute le plus, c'est les câlins à la fin. Et c'était parfois dur de faire sans. » À cette dimension immédiate et tangible venait se mêler quelque chose de plus indicible, comme un sentiment de temps qui serait gâché ; plus celui d'être à contre-courant par rapport au mouvement général. « L'impression de passer à côté de quelque chose, de ne pas avoir d'expérience, de ne pas bien profiter de la vie, alors qu'on a l'impression que tout le monde fait l'amour tout le temps. » L'absence de sexualité partagée impactait aussi son mental, soit l'image et l'estime qu'il avait de lui, et sa façon de se situer par rapport aux autres hommes. « L'impression de ne pas être désiré, de ne pas plaire, ni de pouvoir plaire. Aussi, l'impression de ne pas être un vrai mec qui sait serrer des nanas, bien que maintenant je n'aie plus ce souci, ayant laissé derrière moi toute forme de virilité toxique. » Les freins qui l'empêchaient de plaire à nouveau, tout comme de vivre ses pulsions sexuelles sans charge négative, étaient liés à plusieurs éléments. « J'avais du mal à sortir de ces phases d'abstinence, car je n'avais aucune confiance en mes capacités de séduction, et aussi parce qu'à cause de mon éducation, je considérais que mes pulsions sexuelles étaient sales et j'avais peur que l'on me prenne pour un pervers. Avoir comme seule figure masculine un père qui a trompé ma mère à répétition n'aidait pas trop à cet égard. »

Et puis, un jour, c'est revenu. Il y a eu une nouvelle fille. Et avec elle un nouveau rapport à la sexualité. Sur le moment, il en a été désemparé.

« Quand j’ai couché avec la fille qui a brisé ma période d’abstinence, c’était que du sexe pour elle, mais moi, qui n’avais fait que l’amour auparavant et jamais du sexe sans amour, j’étais un peu perdu. Par la suite, j’ai connu quelques filles, mais toujours avec des périodes d’abstinence de six à douze mois entre chacune. » Aujourd’hui, son rapport au désir, au plaisir et à l’image de lui-même est différent. Il a redéfini sa masculinité, abandonné des complexes qui avaient à voir avec la virilité classique, se sent beaucoup mieux à de nombreux égards. Il évoque les biais qui lui ont été utiles pour ça. « J’ai consulté une psy qui m’a beaucoup aidé à m’accepter, accepter mes pulsions. Outre le fait d’en parler à ma psy, les comptes Instagram @tubandes, @jemenbatsleclito et d’autres, et les podcasts « Les couilles sur la table » et « On The Verge » m’ont beaucoup aidé également. Maintenant je considère mes envies comme naturelles et j’explore mes plaisirs plus en profondeur. Je me sens beaucoup plus attirant. » Le parcours relatif à la masculinité traditionnelle retracé par Noâm résonne fort avec l’époque et la lassitude de nombreux hommes. Depuis le mouvement MeToo, on prête plus attention à la parole des femmes, mais aussi à celle des hommes insatisfaits de la virilité valorisée et du modèle de domination ; certains osent enfin l’exprimer. S’ils restent encore minoritaires, on en entend un nombre non négligeable dire s’y sentir enfermés, contraints, limités.

Manon

Manon a vingt-deux ans. Elle est étudiante. L’abstinence ? Pendant longtemps, elle ne s’est pas sentie concernée par cette notion. Ce n’est qu’en entendant des amis l’évoquer afin de qualifier une « longue » période sans sexe qu’elle a fini par se questionner : eux parlaient de quelques mois, elle a fait le rapprochement avec son absence d’activité sexuelle beaucoup plus ancienne. Le décalage au niveau de la temporalité ressentie explique peut-être sa réflexion soudaine. « Pour eux, ça pouvait signifier une période

de trois mois seulement. Moi, avant, je ne m'étais pas reconnue dans le terme parce que je ne l'entendais jamais, ou parce que j'étais peut-être aussi en attente que ça change d'un moment à l'autre. Ça me paraissait bizarre de me penser comme abstinente alors que c'est quelque chose qui peut bouger à tout moment, juste à travers une expérience de plus. Je me suis pensée abstinente au bout de deux, trois ans je pense. » Cela ne la fait pas pour autant considérer cette période comme anormale par rapport à ses propres référents. Elle n'a eu avant ça que quelques expériences sexuelles, « et surtout ponctuelles ». Sa sexualité ne s'est jamais inscrite dans une relation régulière. Elle n'est pas habituée à en avoir une, partagée, un peu plus qu'occasionnelle. C'est pourtant une chose qu'elle a, un temps, voulue et attendue. « Pendant quelques années, j'ai vécu un peu dans l'attente que quelque chose se passe : avoir une relation sexuelle, avoir des relations sexuelles plus récurrentes ou plus complètes… C'était donc intérieurement un peu difficile. »

À l'époque, c'est surtout la moyenne de l'âge du premier rapport sexuel qui l'avait beaucoup inquiétée. « Je me sentais terriblement en retard. J'avais l'impression que je ne pourrais jamais rattraper ça, ma première fois allait toujours être tardive. Finalement, mes premières expériences sexuelles étaient à dix-huit ans, mais toujours aussi dans ce flou de "était-ce véritablement une première fois s'il n'y a pas de pénétration… ?". J'ai considéré ces premières expériences comme mes premières fois plus tard mais, sur le moment, ce n'était pas si évident. » Et puis, après avoir ressenti si vivement l'impatience que les choses se déplacent, elle ne se situe plus du tout dans cette pensée. Il peut lui arriver d'être en inadéquation avec l'idée de normalité projetée par les autres, ce qui ne l'empêche pas de se sentir en accord avec elle-même. « Le décalage vient surtout dans les conversations entre amis, lorsque chacun raconte des anecdotes, des histoires, et où, du coup, j'ai très peu à raconter. Pendant longtemps, j'avais l'impression que c'était étrange que je ne fasse qu'écouter, mais en même

temps je trouvais qu'il n'y avait aucune raison que je dise "Il ne m'est rien arrivé", parce que ça m'aurait rendue plus mal à l'aise qu'autre chose et que je voulais me sentir libre de dire ou ne pas dire ce que je voulais. » Cela a pu la mener par moments à se raccrocher à ses quelques anecdotes pour participer à la conversation « et faire partie de la discussion, afin que [son] silence ne soit pas bizarre ». Pourtant, hors ce sentiment ponctuel de se trouver un pas de côté, elle ne vit pas sa quantité d'expériences, en apparence plus restreinte que la moyenne environnante, avec des regrets. « C'est parfois difficile par rapport au groupe mais jamais par rapport à moi seule. Je sais que si je n'ai pas eu énormément d'expériences ou zéro depuis quelques années, c'est parce qu'à aucun moment, je n'en ai eu le désir. Je n'ai pas l'impression de louper des choses, je n'ai pas de frustration particulière et ne me sens pas si différente de mes amis avec beaucoup plus d'aventures à leur actif. Je suis plutôt dans l'état d'esprit où ça arrivera quand j'en aurai l'envie. De quelqu'un véritablement et non celle de me débarrasser de ce manque d'expérience. » Un des éléments qui l'ont aidée à se positionner et à assumer ce choix en pleine puissance a été pour elle de réaliser une chose très simple, soit l'absence d'obligation de s'en confier aux autres ; possibilité qu'elle a enfin trouvée dans la pensée féministe. « Honnêtement, le discours féministe m'a fait beaucoup de bien en me donnant à entendre que chacun accomplit sa vie comme il le souhaite et que je ne devais aucune explication à personne. Il m'a aussi aidée à déconstruire cette vision de la virginité, ce mythe de la première fois… Je n'ai pas l'obligation de dire que je n'ai pas eu d'activité sexuelle depuis quelque temps, il n'y a rien à "avouer". Entendre ça m'a beaucoup libérée. Après ces quelques années de "il faut que quelque chose arrive très bientôt", je me suis un peu laissée en paix et ai compris que chaque parcours est différent. » Maintenant, tout ça lui est devenu égal. Elle aimerait bien que quelque chose arrive, peu importe quand. « Plus pour la joie, la découverte de vivre une nouvelle expérience que pour l'angoisse de pouvoir cocher cette case. »

Et puis, à l’exception des quelques conversations de groupe centrées sur l’intime, au cours desquelles elle a pu se sentir à contretemps, le regard des autres n’est en réalité pas très présent au quotidien. Son entourage est bienveillant et la connaît comme secrète, il ne s’étonne pas du manque d’informations. « Mes amis sont quand même tous des gens très tolérants, ils n’ont jamais commenté mon “manque” de relation de couple ou les rares anecdotes que j’ai racontées. Je n’ai jamais eu l’impression d’avoir fait l’objet d’un jugement de leur part. »

Si elle a fini par trouver un positionnement au travers duquel elle se sent à l’aise, son point de vue par rapport aux diverses représentations culturelles est plus critique. « Je regrette de voir peu de parcours où la sexualité est peu ou pas présente, ou bien montrée de manière minime. J’ai eu parfois l’impression que de nombreux discours féministes, récits ou films montraient des femmes libres, et un des éléments de leur liberté était leur sexualité. Je comprends l’importance de cette représentation, mais j’aurais aimé et j’aimerais en voir d’autres avec des femmes pour lesquelles une sexualité absente n’est pas un problème, parce que, pour moi, accepter ce manque était aussi une manière de dire que je suis libre et n’ai pas à m’inscrire dans un discours normé. »

Un autre facteur entre en jeu dans cette expérience de la sexualité qu’elle dit restreinte : la manière dont elle privilégie ses interactions avec les autres dénuées de toute ambiguïté sentimentale ou sexuelle. Le fait de se placer d’emblée hors des jeux classiques du flirt et de la séduction lui enlève un lourd fardeau des épaules. Elle vit cette non-nécessité de plaire à autrui comme une libération. « Ce que j’aime dans ma relation aux autres qui fait aussi que je suis en période d’abstinence, c’est que je ne m’inscris jamais dans une relation de séduction, je ne perçois jamais les autres comme des cibles, et ça me libère énormément parce que je n’ai pas à leur plaire. Je vois tout le monde en potentiel ami et non amant. Je n’ai pas à séduire les autres, je ne projette rien. J’aime cette posture, car, quand je vois mes amis

réduisant des gens tout juste rencontrés à de potentiels amants et qui se mettent en mode séduction, je trouve parfois cela dommage. Cette posture a créé je pense mon abstinence. Je la questionne un peu aujourd'hui, en me demandant s'il faut que je sorte de celle-ci pour vivre des expériences, ou si les expériences arriveront parce qu'elles doivent arriver et passeront au-dessus. »

Si quelqu'un l'attirait vraiment à l'heure actuelle, qu'adviendrait-il ? Elle ne sait plus, ne peut pas deviner si elle parviendrait à sortir de cette attitude volontairement extérieure pour tenter quelque chose. Elle en vient à se demander si cette position qui l'épanouit, et la fait se sentir en adéquation avec elle-même, ne finit pas par être la cause du fait que personne ne l'attire, et non plus la seule conséquence de son absence de goût pour l'ambiguïté. « Je ne cultive pas vraiment ça, au sens où ce n'est pas exactement un choix pour moi, juste un hasard. Je ne me force pas à le changer non plus mais m'interroge un peu sur si je dois bouger hors de ma zone de confort. Je crois que pour l'instant mon envie de vivre une expérience sexuelle n'est pas assez forte pour que je me l'impose. J'espère encore que ça arrive par hasard, sans vraiment savoir si c'est une illusion. » Elle ne souffre pas d'un manque de tendresse, trouve l'expression de l'affection dont nous avons tous besoin chez ses amis. « J'ai souvent autour de moi des proches avec lesquels on peut se serrer dans les bras, se faire des câlins, et c'est souvent aussi important pour nous de pouvoir extérioriser ces amitiés de cette façon-là, pour se consoler, pour se rassurer, pour se dire au revoir… » Enfin, ce n'est pas parce qu'elle attend de désirer quelqu'un en particulier qu'elle n'a pas de sexualité.

Elle a une libido et se masturbe quand elle en a envie. L'absence de sexualité partagée ne l'empêche pas de faire l'apprentissage de sa propre sexualité, de son propre érotisme. « J'ai eu l'impression de quand même découvrir une partie de ma sexualité seule, avec la masturbation. » Ce qui pourrait lui manquer aujourd'hui serait plus l'expérience d'une intimité,

d’une liberté partagée avec quelqu’un dans l’absolu – décorrélées de toute dimension traditionnelle d’exclusivité, d’affects précis ou tout simplement du moindre schéma. « De pouvoir découvrir des choses ensemble, faire des tests, se révéler l’un l’autre, expérimenter ce qu’il est possible de faire à deux. Du coup, aussi, de manière détachée d’une relation amoureuse. Cette idée d’une pure relation entre deux corps. » Elle termine par cette notion essentielle sur le regard que l’on reçoit. « Ce qui peut me manquer par moments, en plus de cette idée de tenter des choses sexuellement à deux, de cette liberté que je pourrais avoir avec un autre, c’est l’impression de ne jamais avoir été vraiment vue comme personne sexuelle, d’inspirer le désir chez quelqu’un. C’est arrivé par brefs instants pendant des histoires d’un soir, mais jamais vraiment dans une longueur. Cette différence entre une personne qui nous regarde pendant le sexe avec du désir et en dehors de ce moment avec un regard désirant. »

Comme Angèle, Manon valorise le fait d’évacuer le flirt et la séduction des rapports interpersonnels avec l’autre sexe et trouve dans la pensée féministe des clés de libération ; comme Flora, elle considère les représentations culturelles limitées et limitantes.

Quentin

Quentin vient des secteurs du digital et de l’audiovisuel. Il me demande d’entrée si le terme abstinence serait la version polie d’une misère sexuelle, ce que je ne crois pas. Déjà, parce qu’une sexualité solitaire est possible ; comme dit précédemment, la sexualité partagée est une envie et non un besoin. Ensuite, parce que l’utilisation de l’expression « misère sexuelle » peut tendre à être problématique, en ce qu’elle sous-entend la sexualité partagée comme un dû. Il faut la manier avec précaution. Cela serait susceptible de légitimer partiellement certaines agressions sexuelles, une partie du harcèlement de rue ou encore l’idéologie misogyne *incel*[5], comme

le montre très justement Maïa Mazaurette dans son papier pour *Le Monde* d'avril 2018 [6], aux yeux de ceux qui considèrent comme allant de soi le fait de prendre ce qu'ils n'ont pas aux dépens d'autrui, en l'occurrence ici le corps des femmes. Enfin, parce qu'un nombre varié de contextes autres que l'absence d'opportunités ou le défaut d'attractivité de celles-ci peuvent mener au retrait d'une sexualité partagée. « Le sujet m'intéresse. Il est tabou ou mal traité. L'aborder expose des faiblesses personnelles et collectives de mauvais aloi dans les sociétés performantes où le doute passe pour de l'indécision, et la nuance, pour une ombre jetée sur notre capacité à profiter. » Je lui envoie le questionnaire. Il souhaite savoir si mes questions générales ne tournent qu'autour de périodes d'abstinence. « Je me souviens avoir surpris ou participé à des conversations dans lesquelles mes interlocutrices trouvaient déjà extraordinaire pour elles-mêmes de parvenir à supporter des périodes d'abstinence ou de chasteté de trois mois. Posture ou réalité ? Je ne le saurai jamais. Le sexe n'est pas tabou quand il est jouissance. Le reste est tu. Sauf peut-être chez Houellebecq. Dans mon cas, c'est toute ma vie qui est une abstinence. J'ai trente-six ans », précise-t-il.

Il me confie avoir eu sa première fois après vingt-cinq ans, n'être jamais resté en couple plus de quelques semaines. « Mon CV amoureux ressemble à une page presque blanche. » Mais alors, selon lui, pourquoi tout ce vide ? Il met cela sur le compte des lacunes de confiance en soi. « Quand on n'a pas confiance en soi, on trouve difficilement des partenaires. La séduction est un jeu de parades et de dupes dont les règles m'échappent. » Il n'est pas non plus d'accord avec le rôle de l'homme encore trop communément attendu, pas à l'aise avec les stéréotypes de genre en général, ni avec l'impératif global de performance jusque dans la sexualité. Il vit par ailleurs le jeu de la séduction comme quelque chose d'incommode et embarrassant. « Je commence à trouver des discours un peu différents, à la marge, du côté du polyamour féministe. Je ne l'ai pas vu en pratique, je demande à voir. Mais je pressens comme d'habitude qu'il faut séduire et se laisser séduire. »

Pour résumer sa gêne quant à la masculinité traditionnelle, il reprend les propos d'un humoriste francophone sur YouTube – il ne retrouve pas son nom, cette synthèse a marqué sa mémoire. « Le rôle d'un homme est d'être conquérant, protecteur et rassurant, de répéter à sa partenaire qu'elle est belle, de lui prouver qu'elle est désirable, de lui proposer du sexe sans être insistant et de la faire jouir. Ce n'est pas moi qui le dis. D'ailleurs, comme je ne suis pas d'accord avec cette vision des choses, je ne suis même pas un bon homme. Là encore, je ne suis pas d'accord, mais c'est ce que la société me renvoie et la plupart des femmes que je croise de près, au demeurant. » Il est allé voir ailleurs si la séduction pouvait se jouer autrement, ou mieux, disparaître. « J'ai voulu découvrir le milieu BDSM ; je croyais naïvement y trouver le cadre propice à une sexualité nuancée et une certaine ouverture d'esprit. Du peu que j'en ai vu, les dominatrices se comportent comme d'horribles machos et les soumis prennent plaisir à l'humiliation d'être traités en femmes… le comble de la misogynie… des soumises qui cherchent des mâles alpha, auxquels s'ajoutent parfois des stéréotypes racialisants entre adultes consentants. Là-bas aussi, ce genre de question nourrit le débat. Certains voudraient vivre leurs perversions de manière éthique, morale et politiquement correcte selon les standards LGBTIQ+. Pour d'autres, comme les fantasmes sont de l'ordre de l'imaginaire, même les plus dégradants y ont leur place puisqu'ils relèvent de la plus stricte intimité de leur conscience. Les rapports humains y sont les mêmes que partout ailleurs. Il faut séduire et se laisser séduire. Les tièdes n'y ont pas leur place. » J'ignore tout du milieu, des codes et règles BDSM, ne peux de ce fait confirmer ou infirmer la perception de Quentin. Mais il est difficile de sortir de ce schéma partagé par presque tous, difficile de ne pas passer par ce biais qu'est le jeu de la séduction pour entrer en contact. Comment font ceux qui ne le cautionnent pas, s'y refusent, le vivent mal ou ne savent pas y jouer ? D'autant que la rencontre n'est que le premier coup de dé, la suite peut s'avérer terrifiante.

Les rares fois où il a des partenaires, sa fragile estime de lui contamine tout. Il lui est difficile d'avoir une érection, ensuite d'éjaculer, et encore plus de jouir. « Quand on n'a pas confiance en soi, on baise mal. Maladroit, mon corps m'encombre, celui de l'autre aussi. Pire, ce corps que je trouve si merveilleux quand il est représenté, transformé en paysage photographique quand une lumière maîtrisée glisse sur la peau, me dégoûte quand je m'en rapproche : trop de fluides, d'odeurs finissent par me déranger. Mon désir dégonfle. Le coït lui-même m'est douloureux. Malheureusement, je ne suis pas maso. Ajouter à cela un préservatif est la meilleure façon de parachever le désastre. Bref, quand on n'a pas confiance en soi, on peine à jouir en bonne compagnie. » On associe encore trop souvent l'érection et l'éjaculation au désir et à l'orgasme masculin. L'éjaculation n'est pas l'orgasme. Il s'agit de deux systèmes séparés, même si le plus souvent ils fonctionnent en même temps. De là, les femmes qu'il a pu connaître l'ont jugé sévèrement, trouvant ses difficultés à bander inacceptables. D'autres ont été troublées, inquiètes quant au désir suscité, son envie d'elles. Trop d'interrogations soulevées suscitant de l'insécurité de toutes parts. La faute à un manque général d'éducation, ainsi qu'à une norme fictive largement décorrélée des vies réelles, des schémas intériorisés et perpétués par tous depuis l'enfance. Autant de préjugés projetés qui nous fragilisent tous. « Dans une époque qui consomme les amant.e.s et le sexe comme des burgers dans un fast-food (je vis à Paris, la situation y est statistiquement différente de celle hors Paris), le menu que je propose est un peu trop compliqué. Moins on s'entraîne, moins on est à l'aise, moins on fait envie. Le cercle est vicieux et sans fin. » Il se décrit d'autre part comme un mauvais coup doublé d'un mauvais séducteur, et parle de résignation à la solitude, même si, évidemment, « mauvais coup » est une notion qui n'existe pas. Il n'y a que des défauts de communication, des histoires de compatibilité et de différences de goûts. « Mais je n'ai jamais le temps ou

les mots pour instaurer ce climat de confiance propice aux confidences malheureuses. »

Il juge l'atteinte de la confiance en soi également liée à des valeurs propres à l'époque. « La mésestime naît aussi des valeurs véhiculées par les médias, au moins la pub. Je rejoins les témoignages d'hommes sur le ras-le-bol de l'injonction à être performant jusque dans la jouissance. Les mots d'ordre du système capitaliste actuel nous enjoignent à profiter, à vivre des expériences, à être fidèle à soi mais à se dépasser – être soi n'est pas suffisant tant qu'on n'a pas acheté la bonne marchandise qui nous rend plus nous-mêmes ou qui libère nos potentialités. Ces injonctions parfois contradictoires ont magnifiquement pénétré la société et sont très bien relayées. Je ne compte plus le nombre de potes prétendument anticapitalistes qui livrent un "profite bien" dans une sorte de réponse réflexe qui justifie tout et n'importe quoi. Quand on ne se reconnaît pas dans une telle société, on se sent en décalage et on se dit qu'être qui on est est un problème, un handicap. Quand on ne désire pas, à quoi sert-on ? À qui sert-on ? Alors, forcément, ce genre de questions traduit une mauvaise opinion de soi. Et quand on ne s'aime pas, on ne risque pas de se faire aimer. Cette histoire qui se mord la queue peut durer toute une vie. » Il perçoit également un massif problème de représentation de la sexualité, même pour ce qui concerne la sexualité hétérosexuelle et phallocentrée dominante. « Dans les médias, films, séries, etc., le sexe est représenté. Souvent pour meubler, avoir l'air un peu sexy ou parce que ne pas le représenter serait étrange, puisqu'il est l'aboutissement d'un désir entre deux personnages. Et parce qu'il est aboutissement, il est forcément réussi quand il n'est pas le sujet du film, quand il est accessoire. Sinon, le message du récit serait brouillé. Pourrait-on imaginer deux personnages fous de désir qui ne jouiraient pas ? Dans le même temps, ce que je raconte se voit partiellement infirmé par la série *Top of the Lake*. Mais bon, c'est sur Arte, c'est l'exception. Toutes ces scènes de sexe heureux sont les mêmes,

quelques plans de corps enlacés, quelques caresses en travelling et des soupirs de jouissance. Les corps y sont beaux, sublimés, parfaits et l'acte suggéré, facile, porté par un désir puissant. Les deux protagonistes jouissent en même temps. Pour le spectateur rendu voyeur, seule la vue, un peu l'ouïe, sont mobilisées. » De là, les rares fois où il a vécu une sexualité avec partenaires, un sentiment de décalage presque insurmontable est né entre le fantasme et la réalité crue, plus laborieuse. « Moi, dans la réalité, je sens la pesanteur de mon corps maladroit, tous mes sens sont agressés et je réfléchis à ce que je fais. On est loin des codes représentés à l'écran. Je ne sais pas vraiment quoi faire de mon corps ni de celui de l'autre. Les sensations ne me sont pas très agréables, et je finis par me demander ce que je fais là. Là, on se dit qu'on n'est pas normal et on culpabilise. D'où la mésestime de soi. Mais bon, c'est de ma faute aussi, à coucher avec des gens avant de bien les connaître. » Un des autres paramètres problématiques induits par notre époque, selon lui, c'est notre rapport collectif au temps. « Dans le film *La Femme de mon frère* de Monia Chokri, le père dit que le sexe, c'est l'intimité. Mais celle-ci demande du temps. J'ai l'impression que dans une société qui veut tout, tout de suite, ce temps est considéré comme une perte de temps. Le sexe ne serait plus l'acte qui nous expose le plus mais un usage social, un passage obligé, une norme. On couche avant de se connaître. Mais je me fais peut-être de fausses idées. Après tout, je ne suis pas le mieux placé pour développer là-dessus. »

A-t-il déjà envisagé la piste de l'asexualité ? « Je ne crois pas être asexuel, je désire beaucoup… enfin, de loin. J'ai pu avoir envie aussi plus près, de quelques femmes, mais sans réciproque. Je peux passer outre mon dégoût du corps, à commencer par le mien, le temps d'installer une intimité, une bonne communication et de gagner en confiance (demander à sa/son partenaire d'aller prendre une douche avant galipettes passe parfois mal au début d'une relation). Mais pour ça il faut des sentiments. Ils ne s'achètent pas en magasin, et si on trouve facilement des conseils pour "améliorer" sa

vie sexuelle, aucun sur la naissance des sentiments. Ils sont encore plus intimes que le sexe. » Il rejoint sur ce point Barthes, qui exprimait déjà cette idée il y a plus de quarante ans. Il vit son corps abstinent de manière ambivalente avec, d'un côté, le sentiment de passer à côté de quelque chose d'incroyable, puisque plébiscité par la société au sens large – médias, publicité, famille, proches ; de l'autre, celui d'être à rebours d'un mouvement d'ensemble. « Je suis totalement déphasé par rapport aux attentes qu'ont les femmes en général des hommes en général. »

Il regrette aussi de ne pas rencontrer plus souvent des femmes qui lui donnent envie de partir à leur conquête. Pour autant, si le sexe lui est une activité décevante, ce n'est pas l'absence de plaisir partagé en elle-même le plus difficile. « Le plus embêtant est une vie sans chaleur ou tendresse, sans baisers ni caresses. » Il s'est inscrit sur différents sites de rencontres, ceux-ci ne lui ont pas vraiment réussi non plus. Pour pallier l'absence d'affection, il fréquente sporadiquement des prostituées. « On se blottit où l'on peut. Toutefois ce hobby-là s'avère particulièrement onéreux. » Je lui demande s'il fait partie des gens dont la libido se serait à force mise en veille. Ce n'est pas le cas. « J'aurais préféré moi aussi que ma libido s'évapore avec l'absence de partenaire. Mais non, elle est là et tourne en rond dans son bocal à l'affût de tout et n'importe quoi. J'aime les corps, de loin, comme de belles images. Un supplice de Tantale. C'est là que je ne sais pas, dans votre définition, si l'abstinence inclut la masturbation ou si elle correspond à l'extinction du désir ? » Ma définition est ouverte, elle inclut aussi bien les gens chez qui la libido s'éteint que ceux chez qui elle demeure très présente, possible source de frustration à gérer. « Je me demande comment font les gens avec certains types de handicap pour vivre leur libido. Le problème avec la masturbation, c'est qu'elle incite à des mouvements très précis pour procurer un maximum de plaisir. Quand le corps s'y habitue, les mouvements moins contrôlés auprès de sa/son partenaire procurent moins de sensations et rendent la jouissance impossible. Mauvaise habitude. Le

terme d’autoérotisme est un doux euphémisme. L’érotisme est un suspense, un art de suggestion. La masturbation est tout le contraire. Elle est pure réalisation. » À toutes ces difficultés s’ajoute celle de rencontrer de nouvelles personnes. « Et puis, à mon âge, mes amis sont en couple avec des enfants en bas âge. Ils ne sortent plus. Rencontrer du monde demande davantage d’efforts. Je n’ai pas le courage de voyager seul ou de faire des activités qui se font généralement à deux ou en groupe. Les sites de rencontres ont leurs propres codes et profitent aux gens sociables et plus normaux que moi. La solitude est quelque peu aggravée dans mon cas parce que je suis au chômage depuis quelque mois, une vraie source d’isolement supplémentaire. » Le regard des autres ? Il ne sait pas. Tout ce qu’il me raconte démontre à ses yeux une inadaptabilité sociale, donc il évite d’en faire la promotion en société. Il est convaincu que, s’il l’évoquait, personne n’accepterait d’entendre parler de cette abstinence qui passerait à coup sûr pour sinistre.

Quentin ne se sent pas à l’aise avec les codes en cours ni avec le rythme marchand de l’époque. Celui-ci fait disparaître la possibilité de prendre son temps, éliminant par là celle d’intimité préalable dont il aurait besoin avec une partenaire potentielle. Il vient illustrer le « dogme tacite, [l’]injonction discrète » de l’époque selon laquelle « nous devons tous faire l’amour, sous peine d’être perçus comme anormaux dans l’inconscient social ». Comme le formule David Fontaine, il y a « de l’intolérance plus un soupçon à l’égard de ceux qui ne souscrivent pas au pacte sexuel » et « le droit revendiqué à la sexualité, depuis les années 1960, a fini par s’inverser en devoir de consommer ». Le « double renversement de la liberté sexuelle en injonction normative et en asservissement au marché » conduit à cette aberration : jouir est devenu « à la fois un droit et un devoir [7] ».

Sylvia

Sylvia a soixante ans et, « après avoir pas mal exploré la question de la sexualité sous des formes très diverses, pour comprendre pourquoi ce sujet envahissait tant, voire altérait les rapports sociaux, l'abstinence sexuelle est un choix depuis un an environ ». Elle ajoute avec humour « avoir vraiment l'impression que [son] capital sexuel est atteint, comme on le dit pour le soleil ». Les relations sexuelles ne l'intéressent plus. Elle vit pourtant avec un homme. Il subit cette situation. Dans le même temps, il « l'entend et l'accepte, à contrecœur, entre deux pulsions qui [lui] inspirent un désintérêt profond ». « Il me comprend parce qu'il a été abusé sexuellement enfant, mais je ne peux faire preuve de tendresse au-delà de quelques minutes avec lui car, aussitôt, le désir s'allume dans ses yeux. L'amour, pour l'homme, c'est le sexe. L'expression américaine *having sex*, "avoir du sexe", est plus juste pour moi que "faire l'amour". L'"amour", c'est la proposition commerciale des prostituées à leur client pour la pénétration. » Elle me confie sa très grande joie de ne ressentir aucune culpabilité par rapport à cet état de fait, grâce à des décennies de thérapie.

Il y aurait deux raisons essentielles à cette abstinence nouvelle selon elle. Sa sexualité sexagénaire, tout d'abord, dont elle ne doute pas un instant du rôle important dans sa perte totale d'intérêt. Sa propre personnalité ensuite. Elle a toujours eu une vision personnelle de l'amour entre hommes et femmes assez « décalée par rapport à la réalité du terrain ». Elle illustre son propos par une parabole. « Un menu unique à trois services dans un restaurant me coupe instantanément l'appétit pour son injonction à me faire manger. Le message implicite d'obligation venant de l'homme désirant me fait le même effet. » Il faut remonter à l'enfance, aux abus. Puis la puberté arrive. « Dès douze ans, en 1970, âge des premières règles, j'ai su que mon corps et la rue appartenaient aux hommes. Une loi tacite à Paris comme ailleurs. Leur regard, leur comportement, leurs invites me le rappelaient. Je baissais la tête, c'était mon devoir et/ou ma sauvegarde. Parcours classique d'une jeune fille décrit dans les témoignages publiés avec MeToo. » Son

désir se manifeste bien plus tard et il est grand. C’est peut-être là que se situe le cœur du « problème » : le rôle genré attendu ne l’intéresse pas. Au contraire, il l’enferme. Il est beaucoup trop petit pour elle. L’explication de son sentiment de toujours, celui de ne pas correspondre à ce qu’il est possible de jouer comme partition sans difficultés pour les femmes, dont tout le monde se préoccupe de contrôler autant le corps que la sexualité, tient peut-être dans cette contradiction-là. Être contrainte à la circonscription d’un objet de désir, surtout non désirant. Cette dernière n’est sans doute pas non plus étrangère à sa lassitude actuelle, résultat d’une somme de décennies vécues avec des malentendus en nombre. « Au début d’une relation, l’envie de l’autre, de le sentir et le ressentir, de jouir de lui et de le faire jouir était dévorante, handicapante, il me tardait de retrouver mon cerveau. Consciente que cela n’allait pas durer, je me convainquais qu’avec celui-là, ensuite, ce serait différent. Nous continuerions à tout partager : pensées, rires, larmes, désir et orgasmes, repas, deuils… Tout. Mais celui-là n’était jamais différent. Décontenancés mais comblés, parfois choqués les premiers temps, ils auraient tous préféré que mon envie perdure. » Elle aurait bien voulu garder la hauteur de l’envie des commencements, sauf que ça ne tenait pas. De très désirante, quand son désir s’évanouissait, elle devenait un corps à prendre. Constater qu’alors on ne se préoccupait plus en face de ce qu’elle voulait ni ressentait tuait en elle tous les sentiments éprouvés. « Mué en devoir, le plaisir devenait corvée. L’exigence supposée légitime du partenaire gommait chez moi amour, amitié, complicité, attention et attentions. De sujet qui désire je passais peu à peu à objet de désir. De leur désir. Un corps à transpercer, à exploiter, à posséder, mais de mon être, de ma personne, il n’était plus question. »

L’absence de nuance possible ne l’a jamais amusée ; elle tenait aussi à être un sujet. La dépense d’énergie qu’exige le fait de ne pas se conformer est épuisante sur la durée, autre aspect érodant l’envie. À tous ces éléments s’ajoute ce dernier, qui n’est pas un détail. La manière dont beaucoup

d’hommes, en grande partie par leur éducation familiale, par les pairs et sociétale, concentrent toute leur sexualité ainsi que leur assurance, confiance en eux, fragilités etc., autour de leur verge l’ennuie. « La présence d’un homme représente trop d’efforts, de mobilisation autour d’un organe en particulier, plus fragilisé encore avec l’âge. » À l’arrivée, la décision de tout arrêter ne représente rien de moins qu’une libération. « Il existe évidemment une dissociation du corps et de l’esprit chez moi, un autre récit. Au lieu de m’en guérir, les relations sexuelles ont aggravé ces symptômes. Les hommes aussi. Mais quel soulagement, vers cinquante-cinq ans, en comprenant que ma DLC était atteinte : invisible à leurs yeux, je pouvais enfin être moi-même. Un être humain. » C’est à peu près par ces mots que s’achève l’épisode 3 de la saison 2 de *Fleabag*, dans lequel le personnage de Kristin Scott-Thomas répond à celui joué par Phoebe Waller-Bridge, actrice, autrice et réalisatrice de la série. Elle y dresse, dans un long monologue, un tableau de la part commune à tout destin féminin.

> « We have it all going on in here inside, we have pain on a cycle for years and years and years and then just when you feel you are making peace with it all, what happens ? The menopause comes, the f***ing menopause comes, and it is the most wonderful f***ing thing in the world. […] And yes, your entire pelvic floor crumbles and you get f***ing hot and no one cares, but then you’re free, no longer a slave, no longer a machine with parts. You’re just a person. »
> « On a toute cette douleur à l’intérieur, on a mal de façon régulière pendant des années et des années et des années et juste au moment où on a l’impression de faire la paix avec tout ça, qu’est-ce qui se passe ? La ménopause arrive, la putain de ménopause arrive, et c’est la chose la

> plus merveilleuse au monde. […] Eh oui, ton périnée tombe en ruines et tu as des putains de bouffées de chaleur et tout le monde s'en fout, mais après tu es libre, tu n'es plus esclave, tu n'es plus une machine composée de pièces disparates. Tu es simplement une personne. »

*

Qu'ils le vivent bien pour la plupart, quand il s'agit d'un temps circonscrit et/ou décidé par eux, ou moins bien quand il s'agit d'une constante plus subie concernant l'abstinence sexuelle, Pauline, Jehanne, Angèle, Noâm, Manon, Quentin et Sylvia sont tous sortis du cadre imposé au moins durant un temps dans leurs vies respectives.

Ces échappées leur ont permis de questionner les modèles afin de mieux faire la différence entre leurs propres attentes et celles intégrées sans qu'elles les concernent. Leurs interrogations et expériences nous déplacent à notre tour.

TRÉSORS SOLITAIRES

En 2017 et 2018 je découvre un nouvel état. Je vais bien. Mieux que jamais. Après m'être offert à moi-même le cadeau de mon exigence, je suis devenue mon propre refuge. Je suis autosuffisante. Je n'ai plus du tout envie de mettre ma tranquillité d'esprit en péril pour quiconque. Je n'ai pas besoin d'être dans une relation sentimentale pour me sentir exister. Je peux être seule sans personne à qui penser et aller bien. Je ne suis plus prête à accepter n'importe quoi pour vivre une histoire à tout prix. Plus prête à vouloir quelqu'un en dépit de tout et de moi. À l'exclusion de l'amour amoureux, je me suffis à moi-même, ne serait-ce que par l'intensité de la joie nouvelle à n'éprouver qu'une toute simple mais essentielle sérénité. Du moment où j'ai décidé d'arrêter les relations médiocres, les petites histoires sans intérêt ni générosité, la mesquinerie ; du moment où je ne me suis plus satisfaite du manque de beauté et de considération généralisé pour être avec quelqu'un quoi qu'il en coûte, tout a changé. Ma solitude est devenue un choix. Je deviens tranchante, affûtée, légère comme une lame.

Je me remets à écrire, à fabriquer un livre. Je m'immerge dans le corps-à-corps du travail. Seule et solide, debout. J'oublie presque le manque du toucher dans la joie du labeur et de l'autonomie. J'oblitère presque la question du contact. La plupart du temps je n'y pense plus. Je sublime. Je me sens forte et, pour la première fois, complète sans amour, sans autre. Le

sexe et l’amour ont longtemps été un but en soi chez moi, ils deviennent un à-côté. J’espère que ça réarrivera un jour mais je peux tenir debout sans.

À partir de cet instant, enfin reconstruite, en pleine possession de tous mes moyens, avec ce choix plein et entier d’être seule, j’arrête d’attendre. Le manque disparaît. C’est le vide qui le remplace. Or le vide, c’est l’attente apaisée sans attendre, la porte entrouverte aux possibles et à la multiplicité des futurs. Le vide c’est rien, c’est grand et c’est beau. La solitude, c’est la paix intérieure durement gagnée, la force, la tranquillité et la sérénité. Une merveille. Cette dernière chose est la plus précieuse, la plus grande montée en puissance, la plus grande liberté jamais gagnée de ma vie entière.

Faire le choix délibéré d’être seule a marqué un tournant radical dans ma façon d’être au monde, à moi-même et aux autres. Apprendre que je pouvais être très contente toute seule, sans m’inscrire dans une dynamique de recherche ou d’attente de partenaire potentiel, un mouvement amoureux au moins par la nécessité d’avoir quelqu’un à qui penser pour me sentir vivante, a été la plus grande prise de pouvoir que j’aie connue jusque-là.

Laura raconte comment l’abstinence s’est alliée à des changements de vie fondamentaux chez elle : virage professionnel et découverte de son corps et de sa sexualité à l’arrêt de la pilule.

Audrey considère comme génial le fait de se retirer du jeu pour être à l’écoute de soi-même.

Erwan perçoit des vertus de recul dans le fait de n’engager aucune relation amoureuse ni sexuelle pendant un temps donné.

Virginie, qui n’aurait jamais acquis un sextoy de sa propre initiative, explique comment ceux-ci lui ont apporté la maîtrise de sa sexualité.

Thelma parle de l’évolution de sa perception de l’abstinence sexuelle, très différente selon les époques et contextes.

Laura

Laura a vingt-trois ans. Son abstinence a été voulue, celle-ci a commencé quand elle avait vingt et un ans, et a duré un an et demi. Elle y a mis un terme en s'installant en couple avec son copain actuel. « Le contexte, c'était une rupture douloureuse, suite à quoi j'ai voulu m'amuser. Avant cette première histoire, je n'étais pas du tout attirée par les relations de couple, j'avais plutôt des relations sans engagement. » Quand cette relation s'arrête, elle a alors une vingtaine de partenaires tout en revoyant son ex tous les six mois. « J'ai cru prendre mon pied réellement avec d'autres pendant des années tout en le revoyant de temps en temps ! C'étaient des garçons que je connaissais de près ou de loin, l'inconnu ne m'a jamais branchée. » Beaucoup de ces jeunes hommes ont des copines. De son point de vue, le fait qu'ils les trompent avec elle lui donne l'illusion d'un certain contrôle à plusieurs facettes. « D'une part cela posait une sorte de barrière psychique afin de me "protéger". Un garçon faisant ça à sa copine n'est pas un homme bien (c'est un très gros raccourci mais voilà l'idée). L'autre facette, c'est que ça donnait un contrôle, dans le sens où si les choses tournaient mal j'avais un moyen de pression qui encore une fois me protégeait. Je n'étais pas la partie lésée, je n'avais rien à perdre, je ne foutais pas ma relation de couple en l'air. » Elle a toujours été décomplexée sur le sujet de la sexualité. « Mes proches me connaissaient ainsi, j'avais mes "plans câlins", j'ai jamais rien caché. » Mais, un jour, quelque chose change. « Une fois, j'ai recouché avec mon ex comme d'habitude, sauf que c'était plus particulier que les autres fois. Il avait désormais une copine et voulait faire de moi sa maîtresse. Moi, l'idée ne me dérangeait pas, dans le sens où, avec les années déjà passées entre lui et moi, l'amour s'en était allé, la page sentimentale était tournée. Donc on prenait vraiment notre pied. » Pourtant, la dernière fois entre eux se passe très mal, sans qu'elle sache expliquer pourquoi. « Ça a été catastrophique… Il est parti et ça a marqué le début de mes dix-huit mois d'abstinence. » Dès lors que cette relation épisodique

avec son ex s’arrête, elle observe un changement en elle – changement qu’au début elle ne comprend pas. Elle sait juste que vivre à nouveau une relation de couple ne lui dit rien, de la même manière que des relations « comme ça » non plus. À sa stupéfaction, elle en arrive à ne plus répondre à l’un des garçons fréquentés pendant les quatre années précédentes. Dans une certaine mesure, elle voudrait, mais elle n’y parvient pas. Celui-ci est pourtant le seul qu’elle aurait peut-être envie de voir, car elle ne ressent plus du tout le désir de répondre aux autres. Elle en arrive à un point où l’idée d’embrasser simplement un garçon la gêne, jusqu’à l’angoisser. « Les premiers mois, c’était tranquille, après je me posais des questions, surtout à ma psy ; à savoir qu’est-ce qui m’arrivait ? C’était pas normal. Plus les mois passaient et plus je devenais une sainte, un grand sage pour mes proches et connaissances. Ma psy a une formation de sexologie, elle n’y trouvait rien d’anormal contrairement à moi. Je ne comprenais pas pourquoi du jour au lendemain plus rien. Elle a surtout essayé de déconstruire mon idée ou mon ressenti d’anormalité là-dessus. Pour elle il n’y avait rien d’inquiétant, ça l’aurait été si j’avais essayé de me forcer. Elle pensait que j’étais dans une période d’évolution où mon désir pouvait changer. Pour faire court, j’évoluais et mes envies aussi. Un jour l’envie reviendrait. » Elle en parle à ses copines, puis elle finit par accepter ce changement constaté, ce nouveau rapport à la sexualité. « Au fur et à mesure je me suis dit qu’en effet j’évoluais, que c’était comme ça, que j’avais passé des bons moments mais que c’était fini ce genre de story. Pendant cette année-là, j’ai commencé à caresser l’idée de reprendre mes études, mais pour ça il fallait que je passe mon bac en candidate libre. Ma psy m’a toujours encouragée plus que les autres. J’ai suivi ses conseils et j’ai obtenu mon bac. Aujourd’hui je suis en fac de psycho, je fais partie des meilleurs de ma promo, donc il y a eu comme une espèce de virage dont tout le monde s’étonne encore. Cette année d’abstinence m’a lancée dans d’autres choses.

Après avoir repris mes études, j’ai quitté mon taf que je voulais quitter depuis longtemps ! »

Cette somme de changements, coïncidant avec ce temps de retrait, a été accompagnée d’un autre grand tournant pour elle. « J’ai arrêté la pilule contraceptive et grosse découverte de mon corps ! Incroyable, je dirais, même si j’avais déjà eu des orgasmes avant. Comme cela faisait plus d’un an que je n’avais plus eu de relations avec des garçons, je me suis dit que ça ne servait à rien de prendre une contraception sans rapports… J’ai arrêté, c’était une macro progestative, donc tout le temps où je la prenais je n’avais pas de règles, rien. Plus jeune, j’avais essayé de me toucher sans succès. Je voyais tout par la pénétration, et l’orgasme féminin pour moi était rare. Encore une fois, ma psy avait essayé de m’expliquer que l’orgasme féminin ou masculin, c’est beaucoup de mental et de physique, qu’il faut connaître son corps, que la pénétration n’est pas le Graal forcé pour la jouissance et que la pilule contraceptive, du fait des hormones, peut jouer sur le désir. Elle ne m’a jamais donné ces informations comme des injonctions, juste des pistes. Après trois semaines d’arrêt, j’ai eu l’impression de redécouvrir la vie. Je me sentais beaucoup plus libre, moins embrumée par mes émotions, mon corps s’est réveillé. J’ai pris une taille de poitrine, et parfois en dessous de la ceinture ça me démangeait. Un jour, je suis allée prendre un bain (j’ai toujours pris beaucoup de bains) et j’ai essayé de me toucher, cette fois sans pénétration, juste le clitoris et puis là j’ai compris beaucoup de choses. Effectivement je ne connaissais pas mon corps et les hormones (six ou sept ans à prendre cette pilule) avaient dû bien jouer aussi sur ma connaissance corporelle, et enfin la pénétration n’est pas forcément le but ultime, l’orgasme féminin est finalement plus accessible que le masculin, et il est illimité et hyper facile d’accès. J’ai vraiment eu la sensation d’avoir découvert un super-pouvoir, que nous femmes on avait un pouvoir immense et qu’on avait sacrément de la chance ! C’est ainsi que je me suis dit que le jour où je serais psy, je ferais de la prévention sur le plaisir, le partage du

plaisir. Il faut déconstruire les représentations phallocentrées, tous les moyens sont bons. »

L'apprentissage plus profond de son corps l'interroge quant au plaisir ressenti par le passé, mais ne remet pas pour autant ses anciens partenaires en question. « Beaucoup de mecs avec qui j'ai couché sont de vrais regrets au sujet desquels je me demande si c'était nécessaire, d'autres non, et je suis contente de les avoir croisés dans ma vie à un moment donné. Je n'ai pas forcément une bonne ou une mauvaise image de ce que j'ai fait. J'étais dans une dynamique que je ne comprends plus très bien aujourd'hui. Je voulais à tout prix oublier mon ex, je pensais vraiment que ça aurait pu marcher de me taper d'autres garçons et puis non, au contraire, ce n'est pas comme ça que je l'ai oublié. » Depuis, elle s'est mise avec son nouveau copain et vit très différemment son rapport à la sexualité. « C'est beaucoup mieux. J'ai mis un terme à mon abstinence avec lui, la première fois j'avais très peur… pour rien finalement. Je fais des trucs qui pouvaient me faire mal avant. Je me suis mise avec lui deux mois après avoir fait ces découvertes suite à l'arrêt de la pilule. Pour lui c'était tout bénef, il est très préliminaires (moi avant tout ça pas du tout) donc j'ai redécouvert ma sexualité à deux : que je peux avoir plusieurs orgasmes, à chaque fois, etc. On s'entend très bien, j'ai jamais autant joui avec un garçon qu'avec lui, ma relation avec lui représente un peu une deuxième partie de ma vie sexuelle, une deuxième partie où je me connais, où lui demande à me connaître via ce que je lui dis, il y a quelque chose qui n'est plus figé mais en constante évolution. »

Audrey

Audrey a vingt-trois ans elle aussi. Elle n'a jamais été vraiment dans une situation d'abstinence très longue, mais le regard que portent notre société ainsi que notre entourage sur notre vie sexuelle et le nombre de nos

conquêtes la laisse grandement perplexe. Ceux-ci l'interrogent et la questionnent. Beaucoup. « Enfin à vrai dire, à partir de combien de temps décrète-t-on qu'une inactivité sexuelle est de l'abstinence, au juste ? » Sa plus grande période de cet ordre a été de neuf mois. La raison en était douloureuse, puisqu'elle venait de vivre une agression sexuelle. « Cette période était assez compliquée. » Il lui semble que, sur le moment, elle ne voulait ni ne pouvait se rendre compte de ce qui s'était passé, pas même nommer ce qu'elle venait de vivre. « J'étais dans un déni total. J'avais dix-neuf ans. Je ne vivais pas très bien tout ça, j'étais assez malheureuse, je me sentais seule. Il était impossible de séduire pour moi. J'ai vu un psy, ça m'a aidée à me rendre compte que j'avais vécu une agression. » Elle rencontre ensuite un garçon dont elle n'est pas amoureuse, mais celui-ci lui permet de reprendre confiance en elle et de reconnecter avec une sexualité épanouie.

Plus tard, elle vit une deuxième période d'abstinence de sept mois, forcée encore, car elle subit une opération des glandes de Bartholin, situées dans la vulve, de chaque côté de l'ouverture du vagin, de part et d'autre des grandes lèvres. Ce sont les glandes qui sécrètent la cyprine pour lubrifier ceux-ci lors d'une excitation sexuelle. C'est une intervention injustifiée à laquelle beaucoup de complications font suite et, de cette erreur médicale, elle mettra cinq mois à guérir. « Je n'ai pas très bien vécu cette période non plus car je me suis sentie à nouveau attaquée dans ma féminité. Une infirmière venait tous les jours à domicile changer mon pansement. J'ai eu une sorte de dégoût pour mon corps. » Là aussi, la période d'abstinence s'achève grâce à la rencontre d'un garçon. De nouveau, celui-ci lui redonne confiance dans sa sexualité. Cette fois elle en tombe amoureuse. Au moment où elle m'écrit, elle est dans une période où elle n'a pas beaucoup de relations sexuelles, soit une seule en un an. « Jusqu'à il y a peu de temps je le vivais très bien. Il m'arrive très souvent de me faire draguer ou de draguer moi-même mais sans avoir l'envie d'aller plus loin. En ce moment, je le vis un peu moins bien car j'ai rencontré un garçon qui me plaît

beaucoup, je sais que c’est réciproque, mais il ne veut pas qu’il se passe quelque chose entre nous car il ne se sent pas prêt. C’est mon colocataire, donc la situation est assez frustrante car je le vois tous les jours. Pour autant, je ne couche pas avec d’autres garçons car je n’ai pas envie de combler la frustration avec un autre. J’ai eu des périodes où je pratiquais le coup d’un soir mais je n’ai plus envie de ça. Je préfère avoir de longues périodes d’abstinence plutôt que de coucher avec des personnes qui me plaisent à moitié. »

Sa gestion de la libido passe par une pratique régulière de la masturbation. Dans son entourage, les réactions sont partagées. Elle a des personnes qui comprennent très bien son rapport à la sexualité, d’autres non. Par ailleurs, elle ressent une certaine pression, entre autres parce qu’elle n’est pas sur Tinder. « Alors qu’à mon âge tous les célibataires semblent y être. » Ses amis hommes ont du mal à comprendre qu’elle supporte mieux le manque sexuel que la déception qui se cache souvent, selon elle, derrière les relations uniquement charnelles ou aventures d’un soir. Parmi ses amies, il y en a qui comprennent et rejoignent son rapport à la sexualité, d’autres qui lui disent être incapables de rester seules. Elles ont toujours un homme dans leur vie quel que soit le degré de satisfaction de la relation. Son état d’esprit est tout autre. « L’abstinence quand elle n’est pas subie n’est vraiment pas dérangeante, est même très appréciable. J’ai la sensation d’avoir bien plus de pouvoir sur ma vie sexuelle et d’épanouissement depuis que l’abstinence est un choix à part entière. Même si en ce moment, je vis une frustration par rapport à mon coloc, je reste dans l’écoute de moi-même, de mes désirs et de ce que je veux vraiment. Et je trouve ça génial. »

Audrey privilégie et a toujours privilégié l’écoute d’elle-même. Elle respecte les périodes successives où son corps, ou bien son esprit, ne sont pas aptes à une sexualité incluant l’altérité d’une autre personne. Et lorsqu’elle l’est, elle place plus haut le choix du partenaire que la seule

satisfaction de la pulsion ; gère sa libido en attendant quelqu'un qui lui plaise vraiment en la comblant de manière autonome. Elle trouve sa plénitude dans le fait de se respecter, d'être maîtresse de son équilibre avant le reste.

Erwan

Erwan a trente-cinq ans et évolue dans un milieu artistique alternatif à l'étranger. L'abstinence, pour lui, c'est ne rien engager avec quelqu'un, que ce soit amoureusement ou sexuellement. « Ça consiste à ressentir les attirances ou attractions, les tiennes pour des gens ou celles des personnes rencontrées envers toi, mais décider de ne pas agir sur elles, de ne rien en faire. Not to act on them. Cela n'a rien à voir avec une question de temps. Si je devais absolument répondre à la question de la durée : les choses commencent à changer pour toi à partir du moment où tu décides de rester en dehors du monde des relations, mais la vraie découverte de la différence que produit l'abstinence s'est faite, pour moi, après les huit premiers mois. » Il a connu plusieurs périodes de ce type. Pourtant, seule la dernière, d'environ deux ans, était entièrement voulue. « C'est la première fois que j'ai choisi consciemment de ne pas engager quoi que ce soit en termes de relation amoureuse ou sexuelle. » Il y voit un certain nombre de vertus. « C'est un peu comme un super-pouvoir qui permet de mieux voir l'autre. L'autre au singulier, la personne sur laquelle on aurait pu projeter son envie d'amour ou de sexe, et les autres, cette fois au pluriel, ceux qui eux engagent quelque chose, et éventuellement par la suite passent par les hauts et bas d'une nouvelle rencontre ou de l'établissement d'une relation. Grâce à ce détachement, ce regard extérieur, je suis déjà bien plus capable de voir ce qui pourrait marcher pour moi. J'ai également compris que l'intensité du début peut être traîtresse. Et puis il y a les différentes parts de contrat social qui apparaissent plus clairement au sein des relations que j'observe autour

de moi, qui parfois prennent le pas sur les sentiments, selon les couples. Plein de petits détails comme ça. Initier une relation, quelle que soit sa nature, réduit la capacité d'observation et l'objectivité, tandis qu'en restant en dehors de tout ça on amasse énormément d'informations, de données. Celles-ci ont eu l'air de m'être utiles pour prendre de meilleures décisions par la suite. » Il constate les bienfaits de cette prise de recul. Cela a notamment agi sur sa manière d'être, de se percevoir et de percevoir les choses en général. Il s'est senti à la fois plus stable et plus fort, et donc plus heureux sur certains points, mais a également eu l'impression de perdre pas mal de confiance en lui, d'être plus fragile à d'autres égards. « La norme sociale et même naturelle est quand même d'avoir un partenaire. Cela se ressent. Mais ne pas avoir son attention focalisée sur une personne a eu, pour moi, un effet enrichissant. »

S'il est revenu au sexe il y a peu et commence à vouloir mettre un terme à son retrait amoureux, il sait mieux laisser du temps à ce qui advient. Il croit – en tout cas il l'espère – avoir appris à faire de meilleurs choix, à ne pas précipiter les rencontres. La décision de ne plus vivre pendant un certain temps des rapports interpersonnels de nature sexuelle ou amoureuse ne l'a jamais gêné vis-à-vis du regard des autres. Celui-ci l'indiffère. « Je m'en fous quand même pas mal du regard des autres. Et puis, la plupart des couples galèrent, ils se perdent assez souvent dans leur relation, ou en tout cas on voit plus souvent deux êtres qui se gênent l'un l'autre que deux êtres qui se subliment… » Le plus compliqué, s'il fait le bilan de ces deux ans à distance, a peut-être été la libido à gouverner. « Dur dur ça… Le toucher devient fragile, et je ne savais pas que les hommes devaient faire attention à la façon dont ils se masturbent… J'ai appris à trente-cinq ans qu'un mec devait faire gaffe avec le porno, mon récent retour au sexe me l'a montré… Physiquement, apparemment ce n'est pas bon pour un homme de ne pas éjaculer pendant trop longtemps, mais se masturber au plus vite devant du porno dans un coin de son appart n'est pas bon non plus. Le porno te

permet de te branler en cinq minutes, c’est efficace, mais faut pas. » De tous les manques engendrés par l’abstinence sexuelle, le plus grand, même devant la question des pulsions, reste pour lui celui de la confiance en soi, qui sur le moment lui a paru très entamée. « Quand tu essaies de désapprendre le jeu, il y a un certain manque de confiance en soi qui se met en place face aux regards charmeurs ou à certaines rencontres. Personnellement, en tout cas, j’ai ressenti ça. Il y a une force qui se perd de ce côté. Et inversement, une sacrée énergie réapparaît quand tu décides de sortir de l’abstinence. Jusque-là je ne m’en étais pas aperçu à ce point, il y a vraiment toute une machinerie d’hormones et sans doute bien plus qui s’active… » Finalement, c’est surtout sa vision du couple qui a évolué. « D’avoir pu regarder les relations des autres de loin, sans être pris moi-même dans l’une d’elles, a fait changer plusieurs fois ma vision du couple. Je percevais d’abord ce dernier sous l’angle de la folie romantique, puis comme une structure plutôt construite sur des besoins biologiques et le contrat social. Doucement, je me rends compte que les relations qui fonctionnent bien partent de l’émotion, bien sûr, peut-être passent par un côté contrat social et biologique, mais surtout sont composées de partenaires qui arrivent à changer l’un avec l’autre… Ce n’est plus juste la promesse d’une émotion forte que je vais chercher, mais quelqu’un avec et pour qui je serai OK de me dépasser. C’est un peu une délivrance, d’ailleurs, l’aspect du simple rush émotionnel m’avait l’air malheureusement invivable sur la durée, mais je ne pouvais pas me séparer de l’idée de romance. Maintenant, j’ai non seulement l’impression d’avoir de nouvelles “directions” à explorer, mais peut-être aussi plus la capacité à regarder une potentielle histoire avec moins d’impatience, en prenant plus mon temps. »

Pour stimuler sa vie sexuelle, le porno en ligne figure parmi les outils utilisés les plus évidents. Il est envisagé par la plupart comme une aide pratique et rapide, un support visuel et sonore accessible facilement, mais

insuffisante en ce qu'il ne permet qu'une jouissance mécanique. Il existe bien sûr de nombreux autres biais permettant l'accès à un érotisme et au plaisir solitaires, l'avantage de celui-ci est de demeurer le plus évident pour tous, car gratuit et à portée de main.

Virginie

Née en 1978, Virginie me raconte comme sa vie a été jonchée de longues périodes d'abstinence, parfois voulues – ces huit dernières années – parfois subies – avant. « J'ai "couché" avec dix-huit hommes nés entre 1968 et 1988, avec trois seulement une fois (dans deux cas, j'aurais aimé plus), avec six seulement deux fois (dans cinq cas, j'aurais aimé plus). Je n'ai qu'une seule relation longue et cohabitante à déclarer (2005-2008). Le jour de mes trente ans, j'avais couché avec quatre hommes. Le jour de mes trente-sept ans, avec sept hommes. Le jour de mes quarante ans, avec seize hommes. » Elle résume son profil comme « abandonnique, hypersensible et très sentimental ». Ça commence à l'adolescence, à l'heure des premières initiations dans les soirées. Vers treize ou quatorze ans, les « Action ou vérité ? » amènent les jeunes gens à s'embrasser pour jouer. Elle est la seule à ne pas vouloir y participer et, malgré les moqueries et la pression, réussit à tenir sa ligne. « Je ne voulais pas galvauder ce qui à mon sens faisait partie du registre des sentiments. » Elle traverse l'adolescence sans avoir le moindre copain ni embrasser quiconque ; elle ne plaît pas beaucoup et seulement à ceux qui ne lui plaisent pas, ceux qui l'attirent ne la regardent pas. Elle pense beaucoup aux garçons mais est prête à attendre et, à ce moment, elle n'éprouve pas de frustration tout en se sentant particulière parce qu'elle a une vision très romantique de l'amour, de la sexualité. Elle espère que le premier sera le bon. « Je passe le bac à dix-sept ans et ne suis toujours pas vraiment pubère. Je n'ai pas encore de seins, je crois me souvenir que je ne suis même pas réglée. » Finalement, le premier homme

qui la touche a vingt-cinq ans. On est en mai 1996, elle vient d'avoir dix-huit ans. Elle en est énamourée depuis longtemps. Avec lui, elle vit une sexualité très réduite, au sein de laquelle il ne cherche pas à la pénétrer. Il est éjaculateur précoce. Étant en couple, il n'assume pas ce qu'il fait par rapport à sa compagne, mais ils n'en parlent jamais ouvertement entre eux. Il est alternativement doux et très dur, humiliant. Cette relation s'étend sur une période de cinq ans au cours de laquelle ils ne se rencontreront charnellement que quelques fois par an, pendant lesquels elle fait une fixation sur lui. « J'ai écrit des cahiers entiers sur cette non-histoire. » Malgré cela, elle n'associe pas non plus de souvenir de frustration physique à cette liaison, hormis celle de ne pas voir cet homme plus souvent. « Je crois que, sur cette période, j'embrasse trois autres hommes, pas plus, sans avoir envie d'aller plus loin. » En janvier 2001, elle part vivre dans le Sud, près de la mer, et tombe amoureuse de quelqu'un de nouveau, en couple lui aussi. Ils ne font l'amour que deux fois, il se sent très coupable. Ce qui est différent avec lui, c'est sa bienveillance, en dépit de sa maladresse. « Là encore, pas de tentative de pénétration, sans doute plus pour être en paix avec sa conscience qu'autre chose. » Elle rentre à Paris avant de revenir dans cette ville côtière à l'automne où, lors d'une soirée, elle rencontre un étudiant en journalisme un peu plus jeune qu'elle. Il lui plaît beaucoup. C'est avec lui qu'elle comprend qu'elle est « impénétrable », soit atteinte de vaginisme. Pour ma part, ce n'est qu'à ce point de son histoire que je comprends son utilisation des guillemets pour encadrer le mot « couché » lorsqu'elle l'emploie, bien qu'un rapport sexuel ne se définisse pas par la présence ou non d'un acte de pénétration. Malheureusement, l'étudiant ne veut plus la revoir ensuite. Elle retourne alors de nouveau à Paris. Au cours des quatre années suivantes, elle revoit finalement l'étudiant qui a changé d'avis, et plusieurs fois le journaliste. Rien de plus. « Je vis mon vaginisme comme un handicap et cela me rend encore moins hardie dans la séduction. » Elle croit se souvenir de deux autres hommes seulement qui lui

auraient plu pendant cette période, dont un qui dans un premier temps n'a pas voulu d'elle, et l'autre, beaucoup plus âgé, avec qui elle a seulement entretenu une relation épistolaire. En août 2005, celui qui n'avait pas voulu d'elle et avec qui elle était restée amie est tout à coup convaincu qu'ils peuvent vivre une histoire : il déménage dans la foulée pour s'installer chez elle. « Il sortait lui aussi d'une longue période d'abstinence et m'avait avoué craindre ce retour à la sexualité. » Ensemble, ils essaient tous les jours de venir à bout de son vaginisme. Cela prend plusieurs mois mais finit par fonctionner. « Je n'aurai plus jamais de problème de ce côté-là par la suite, ni avec lui ni avec d'autres. J'ai vécu là mes seules années de sexe à volonté. Pourtant, mon désir s'est émoussé au bout d'un an et demi, deux ans. Je l'ai beaucoup repoussé, il s'en est plaint. Je me suis alors demandé si je serais capable de désirer quelqu'un sur le long terme. Je n'ai toujours pas la réponse. »

Elle est à nouveau célibataire en 2008 et vit une histoire en pointillés durant tout 2009, une autre de quatre mois en 2010, puis une rencontre qu'elle croit d'emblée importante. Mais elle est finalement éconduite au bout d'une semaine de manière violente. Juste avant cette désillusion, elle avait commencé à voir une psy-sexologue – celle-ci la suivra jusqu'en 2017, car elle s'inquiétait de son anorgasmie. Puis, en août 2010, elle ressent une grande fatigue. « Ces dernières histoires m'avaient exténuée, j'avais l'impression d'avoir été un pantin dont l'état dépendait uniquement du comportement des hommes que je fréquentais. Je ne voulais plus être à la merci d'un caprice, d'un coup de sang ou d'une envie, ne plus craindre d'être trompée, ne plus attendre dans l'angoisse des réponses à mes SMS. J'avais envie de me lever le matin sans avoir peur que tout soit remis en cause à chaque instant et de redevenir maîtresse de mon humeur. J'ai ressenti un besoin de calme plat. J'ai pris le parti d'arrêter les hommes pour une durée indéterminée. Et, comme je ne sais pas coucher avec eux sans en faire une affaire de cœur, il convenait également de stopper toute sexualité

pour retrouver la sérénité perdue. » Passé la tristesse liée au dernier échec, elle commence rapidement à ressentir les bienfaits de cette décision. Sa libido retombe assez vite, elle se jette dans le travail. Si elle a le sentiment d'avancer dans un domaine qui lui apporte beaucoup de satisfaction à défaut de s'épanouir dans un autre, son humeur devient en parallèle plus constante. Elle se sent plus libre. « J'étais régulièrement relancée par certains ex. Je n'ai pas cédé mais j'ai pu, grâce à ces tentatives, affirmer encore mieux pour moi-même que mon abstinence était véritablement un choix. Bizarrement, cette pensée m'apaisait. Je savais qu'en quelques SMS je pouvais à nouveau coucher avec quelqu'un. Je précise, parce que certains hommes autour de moi n'ont pas ce luxe et sont véritablement prisonniers de leur non-sexualité. »

En 2012, après quelques échanges explicites, un ex lui envoie un sextoy par la Poste. Cet homme s'était marié entre-temps et ne prétendait pas recoucher avec elle, il voulait juste avoir des discussions érotiques. « Cet objet que je n'aurais pas eu l'idée de m'acheter a radicalement changé mon rapport à la libido. » Après quelques mois de tâtonnements avec cet accessoire, elle parvient à atteindre ses premiers orgasmes. Il s'agit pour elle d'une petite victoire accompagnée d'un vrai soulagement, car elle comprend ne pas être malade. Au même moment, la psy à qui elle explique vouloir reprendre des cours d'italien lui fait remarquer qu'il vaudrait peut-être mieux pour une fois stimuler son corps plutôt que son cerveau, celui-ci fonctionnant déjà à plein régime. La spécialiste lui lance alors des pistes tels que massages, cours de salsa, etc., rejetées par elle en bloc. Mais cela la fait réfléchir. Durant l'été, après une année austère pendant laquelle elle a travaillé tous les jours sans prendre de repos, elle part en voyage au Brésil. « Là-bas j'ai eu le sentiment de me reconnecter à moi-même, à ma peau, mon corps. Me baigner dans l'océan et marcher pieds nus dans le sable m'ont renvoyée à des sensations oubliées. Un des hommes m'a plu, j'ai plu à un autre. Rien ne s'est fait. » À son retour, elle prend un billet pour la ville

côtière où elle a brièvement habité et revoit l'homme de 2001 dans un hôtel face à la mer dans la foulée – celui dont elle était tombée amoureuse, indisponible au moment de leur rencontre. « On a passé trente-six heures au lit. J'étais contente de renouer avec la sexualité, de redormir avec un homme, mais cela ne m'a pas pour autant donné envie d'une relation ou d'une sexualité plus régulière à nouveau. » Elle revoit cet homme-là deux fois pendant le premier semestre de l'année 2013, et reste ensuite deux ans sans le moindre contact charnel ni lien amoureux, à l'exception de quelques envies et jeux de séduction qui ne se concrétiseront pas. Sans regrets. « Le sextoy est un allié à double titre. D'un côté, il a ravivé des envies car il m'a obligée à renouer avec un imaginaire érotique, à élaborer des scénarii stimulants. De l'autre, il a calmé ma libido et m'a permis de ne pas céder à certaines avances d'hommes toxiques ou de ne pas en relancer d'autres. J'ai intégré la masturbation dans mon quotidien au même niveau que d'autres actions plaisantes parmi lesquelles je pioche quand je veux me faire du bien, comme lire, aller à une expo, prendre un bain, méditer… J'en fais presque un devoir placé dans la catégorie bien-être égoïste. Par ailleurs, les orgasmes me calment, m'aident à mieux dormir. Je ne veux plus que mon corps se fasse croire qu'il n'a besoin de rien car je ne pense plus que cela soit vrai. »

En 2015, elle reste alitée pendant une quarantaine de jours pendant lesquels elle ne peut que dormir et regarder la télé. Une fois guérie, elle savoure chaque action simple qu'elle peut à nouveau accomplir : lire, écrire, marcher, rouler à scooter, manger au restaurant. Lui vient alors comme une évidence de renouer avec les hommes et la sexualité. « J'ai le sentiment d'être prête à refaire confiance, à m'abandonner… et je me dis aussi "prête à resouffrir". » Un mois plus tard, elle rencontre A. Elle lui dit avant même de savoir s'ils se plaisent que cela fait très longtemps qu'elle n'a pas couché avec quelqu'un. Il veut savoir combien de temps, elle lui répond qu'il ne saura pas, parce qu'elle ne veut pas être l'objet d'une blague entre potes. Ils

déjeunent puis vont au cinéma. Il est érudit, plus vieux ; elle envie son aisance. Elle est attirée mais se rend compte qu'elle lui pardonne des choses qu'elle n'aurait pas passées à d'autres les années précédentes. Il l'invite chez lui quelques jours plus tard. « Cela fait cinq ans que je n'ai pas été nue face à un nouvel homme, je n'en mène pas large. Heureusement, certaines de ses imperfections m'aident à décomplexer. Le sexe est décevant, je crois que j'avais plus hâte de l'avoir fait que de le faire et n'en attendais pas grand-chose. On se revoit une fois, je suis plus assurée, ce changement d'état le déconcerte. Il ne voudra ensuite plus me voir. Je vis très mal ce rejet, ai l'impression qu'il a brisé en un instant tout ce que j'avais tâché de retrouver pendant ces années de rien. » Trois mois plus tard, un homme marié lui fait une cour assidue pendant plusieurs semaines. Elle traverse un été morne au bureau, il l'en distrait avec ses mails. Il est drôle et cultivé. Elle finit par céder. Ils ne se verront que deux fois. « Peu après les attentats de novembre, j'aborde sur un site de rencontres un homme trop jeune et trop beau pour moi. Il fait des fautes d'orthographe mais semble gentil. La discussion est fluide, plutôt naïve. Avec lui, j'entre dans une nouvelle dimension sexuelle qui me convient mieux tant physiquement que cérébralement. Et ce qui ne devait être qu'une histoire charnelle se mue en histoire sentimentale. Il est le premier homme à me voir jouir, à défaut de me faire jouir. J'ai l'impression de briser une chaîne de plus car je pensais que c'était le regard de l'autre qui me bloquait. » Mais, après avoir quitté le foyer où il cohabitait avec sa concubine et ses deux filles pour s'installer chez elle, le jeune homme refait le chemin inverse un mois plus tard. « Cette rupture me fait beaucoup de mal mais m'amène à penser qu'il faut que je remette la sexualité au centre de mes priorités. Je veux continuer à creuser ce que j'ai enclenché grâce à lui. Pendant l'année qui suit, je ne recouche qu'avec lui, peut-être cinq ou six fois, car je ne conçois pas de le faire avec d'autres. »

En 2017, elle décide de tester ce qu'il lui semble que tout le monde a déjà fait sauf elle, à savoir le sexe dit léger, sans projection. Elle choisit soigneusement des hommes selon certains critères : « Beaux, plus jeunes et pas cons, mais avec qui je n'arrive pas, pour une raison ou une autre, à me projeter. » Sur les applications et sites de rencontres, elle leur demande souvent quelle a été leur plus longue période d'abstinence. Elle se souvient d'avoir obtenu plusieurs fois « un an » comme réponse, de la part d'hommes qui ne manquaient visiblement pas d'occasions. Toujours est-il que cette approche fonctionne pour elle en termes de dissociation corps et cœur. Elle apprécie de ne plus être trop impliquée. Mais elle prend très vite la mesure des limites de ce système, sa libido se nourrissant d'autre chose. Début 2018, elle vit une relation passionnelle qui lui fait encore mal aujourd'hui, dont il lui est impossible de parler. Suite à cela, six mois après elle couche pour la première fois avec quelqu'un en pensant à un autre. Cette expérience la terrifie. Elle comprend qu'il lui vaut mieux revenir à une période sans sexe, car elle risque de verser dans ce qu'elle a toujours évité avec soin : le sexe, à ses yeux triste et pathétique, sans désir véritable ni émotion, « celui qui peut dégoûter de soi comme des autres ». Où en est-elle aujourd'hui ? Le premier janvier 2019, elle s'est souhaité de vivre une relation stable et pérenne, qui l'épanouirait aussi bien cérébralement que sexuellement. « La sagesse voudrait que je m'éloigne de tout ça mais je ne peux pas. Il y a la peur aussi qui est venue avec mes quarante ans : celle de ne plus être désirée. Une amie m'avait fait cette réflexion il y a quelque temps. À quarante ans, on est le fantasme des hommes de trente, mais à cinquante pas celui de ceux de quarante. J'ai l'impression qu'il me reste cinq à dix ans de pouvoir de séduction et qu'après… D'autant que depuis récemment je n'arrive plus à désirer des hommes plus âgés. Entre trente et un et trente-six ans, j'ai évité les hommes au moment où je plaisais le plus, où j'avais une meilleure estime de moi-même. Je ne peux pas le déplorer

tout à fait, mais c’est parfois une pensée avec laquelle je ne suis pas très à l’aise. J’espère qu’elle ne se muera pas en regret. »

Tout comme Laura, Virginie a trouvé lors de plusieurs temps de retrait au cours de son parcours le fantastique accès à une autonomie émotionnelle et sexuelle.

Thelma

« Pour moi, l’abstinence a deux déclinaisons : celle que je pourrais choisir et celle que je subis. Mais, en ce moment, c’est plutôt la seconde qui me concerne, puisque je suis en couple dans une relation à distance. » Thelma a vingt-deux ans, est étudiante. De manière générale, elle considère cette notion corrélée à une idée de durée ; cette dernière étant fluctuante, sans circonscription nette. « Ce n’est pas vraiment quelque chose de précis. Je pourrais considérer qu’elle commence à partir de quelques jours, d’une semaine ou d’un mois. Ce que je sais en revanche, c’est que je suis abstinente à partir du moment où je me prive volontairement de rapport sexuel. » Elle serait susceptible d’étendre cette notion à quelque chose d’encore plus vaste. « Finalement, je pourrais considérer cette période comme récurrente jusqu’à ce que je vive un jour avec quelqu’un. Je ne sais pas non plus si je pourrais envisager mon ancienne virginité comme une période d’abstinence. J’aurais tendance à croire que cet état sexuel n’est possible qu’après avoir eu un premier rapport. Néanmoins, je crois surtout que c’est une construction sociale. L’abstinence peut se vivre même en étant vierge : tant que nous avons la possibilité de désirer, de fantasmer et d’avoir un rapport sexuel mais que nous n’y cédons pas, pour quelque raison que ce soit, nous sommes dans l’abstinence. » Engagée depuis près de trois ans avec quelqu’un d’éloigné sur le plan géographique, elle n’a connu que quelques mois durant lesquels ils étaient en mesure d’avoir des rapports hebdomadaires. « Je pourrais très bien engager une relation libre ou tromper

mon partenaire pour combler mes besoins sexuels mais je n’en ai pas envie et, surtout, je n’ai aucune envie de rapports froids et mécaniques, sans sentiment. » Avant cette histoire, il lui était déjà arrivé de connaître un temps équivalent au lycée, soit à la fin de l’année de première : de ses dix-sept ans jusqu’à sa première fois, l’été après le bac, une semaine après ses dix-huit ans. « J’avais vraiment envie de faire l’amour mais je n’ai pas trouvé l’occasion ni la personne avec qui le faire. J’étais vraiment en demande sexuelle, frustrée avant même d’avoir pu goûter au sexe à deux, sans possibilité d’y remédier dans les conditions qui m’auraient convenu. J’ai rencontré un garçon via Internet avec qui j’aurais pu le faire en déménageant dans la ville où j’allais faire mes études mais, en fin de compte, j’ai fait ma première fois avec un autre au cours d’une soirée, parce que j’en avais l’occasion et l’envie. Première et seule fois que j’étais vraiment saoule, mes limites complètement évaporées. Comme je vivais chez mes parents, il y a aussi le fait que je ne pouvais pas emmener un garçon chez moi. Le contexte familial était compliqué, et ma mère n’allait sûrement pas accepter que j’amène un garçon à la maison. » Elle fait ensuite la connaissance du garçon croisé dans un premier temps sur Internet. « J’ai eu un plan cul qui s’est transformé petit à petit de mon côté. Lui a fini par rencontrer quelqu’un qui lui a tapé dans l’œil et qui lui semblait sûrement plus ouverte émotionnellement que moi. J’ai donc subi une période d’abstinence de deux ou trois mois après ça. » Suite à cette liaison, elle rencontre quelqu’un avec qui elle couche une seule fois. « Grâce à lui, j’ai compris que, même si je ne couchais pas, c’était bien mieux que de ne rencontrer que des mecs qui ne savaient pas donner du plaisir et n’avaient clairement aucune envie de s’investir sentimentalement. » C’est postérieurement à cette dernière expérience qu’elle rencontre son copain actuel via Tinder. « Déjà, le truc assez drôle quand on y pense, c’est que ces applications sont censées nous permettre de coucher rapidement. Alors qu’avec mon copain, ça a été tout l’inverse.

J’avais peur de le rencontrer, qu’il ne me plaise pas, que ce soit une perte de temps, etc. Aussi, le hasard a fait que nous avons matché alors qu’il était dans ma région pour la soirée du nouvel an. Lui n’était pas du tout du coin : il oscillait entre Lille et Paris, et moi j’étais de Normandie. Bref, on a passé trois ou quatre mois à discuter, à flirter et sextoter pour finalement se rencontrer et faire l’amour dès le premier soir. Depuis, nous alternons périodes d’abstinence et moments où nous nous retrouvons pour consommer notre relation. » Pendant longtemps, chez elle, la frustration a été le principal état associé aux situations d’abstinence. Mais elle a connu d’autres déclinaisons et de nombreuses périodes au cours desquelles elle vivait celle-ci, ainsi que sa sexualité, de manière radicalement différente. « Comme je voyais très peu mon copain, lorsque nous nous voyions, nous nous sautions dessus et passions presque notre temps à faire l’amour. Du coup, j’ai eu une période, au début de notre relation, où cet excès de sexe par rapport à notre quotidien plus sage, disons, m’a semblé trop présent. J’avais comme l’impression de n’être plus qu’une amante et non plus quelqu’un avec des sentiments. Notre abstinence nous obligeait presque à compenser ce manque par un excès de sexe, mais c’était bien trop difficile. Nous avons beaucoup discuté, il m’a énormément rassurée et, depuis, je n’ai plus l’impression de ne le voir que pour cela. En plus, comme une sorte de malédiction, nous avons souvent passé du temps ensemble alors que j’avais mes règles. Le rapport pendant les règles était possible mais peu confortable pour moi. Je ne souhaitais pas le faire pendant, donc nous devions freiner nos pulsions. Ça a été très douloureux par moments, parce que ce n’était pas seulement le sexe qui m’était interdit, mais aussi l’affection qui passe par là : comme c’était très émotionnel pendant les rapports, cette émotion amoureuse propre au rapport m’était également interdite. Je communique beaucoup plus facilement mon affection par le contact physique, alors c’était comme s’abstenir d’une forme d’émotion. J’avais besoin de le tenir dans mes bras, de l’embrasser, de le toucher. Et

puis, évidemment, si nous voulions avoir des gestes tendres en dehors de tout rapport sexuel, notre contact suscitait inévitablement un désir pour l'autre, qu'il fallait réprimer. J'avais le sentiment que nous ne pourrions jamais vivre notre amour et que nous étions deux êtres qui s'aiment platoniquement. » Avec ce garçon-là, le manque associé à l'impossibilité d'avoir des rapports sexuels a eu un autre effet : il a pu renforcer sa jalousie. « Il a beaucoup d'amies et de facilité avec la gent féminine. J'avais l'impression de passer à côté de quelque chose, d'être la laissée-pour-compte. J'avais également peu d'amis pendant cette période, qui correspondait à un moment de ma licence. Il est aussi possible que je l'ai mal vécu parce que je me masturbais rarement. » Dans la construction de sa sexualité, elle a découvert la masturbation assez tard par rapport aux personnes de sa connaissance au lycée. « J'ai été obsédée par ça et je le faisais très souvent pendant les mois suivant cette découverte. Tous les jours au début, puis trois ou quatre fois par semaine minimum. Avec la prise de la pilule et la découverte de la sexualité à deux, cette fréquence a fortement diminué pour être occasionnelle. En 2017, j'avais vingt ans ; en en parlant avec mon copain j'ai réalisé que je ne me masturbais presque plus, au point de ne pas savoir quand je l'avais fait pour la dernière fois. Ce n'est qu'en changeant de contraception, abandonnant la pilule pour un stérilet, que j'ai redécouvert mon corps, recommencé la masturbation régulièrement. À partir de là, l'abstinence n'était plus un problème, parce que j'avais une sexualité avec moi-même et c'était tout aussi satisfaisant, voire suffisant. » Elle me dit avoir redécouvert tout ce qui touche au désir avec sa nouvelle contraception. « Le début 2019 a été compliqué parce que j'avais envie tous les jours ou presque, à tel point que j'avais vraiment besoin d'avoir un rapport sexuel. J'ai redécouvert le désir, les envies sexuelles et ma libido réfrénée par la pilule ces dernières années. Tout était amplifié : il n'y avait pas que le toucher qui pouvait provoquer des vagues d'excitation, tous les sens étaient en éveil. La vue pour commencer pouvait me faire chavirer en

quelques secondes. C’est à ce moment que j’ai découvert de nouvelles zones qui m’excitent chez les hommes, notamment le cou, surtout si l’on voit des veines et qu’il est musclé, et les chevilles ; c’étaient les détails qui m’excitaient plus qu’un corps entièrement nu. Ensuite, il y avait l’odorat, et j’ai tant de fois humé des parfums, tant de fois je me suis enivrée d’odeurs qui me poussaient presque à chercher les coupables et coucher avec eux sur-le-champ. Chose également surprenante, la voix était particulièrement érotique : une voix rauque me faisait perdre pied. Il suffisait que je sois un peu excitée pour entendre des gémissements répétés dans mon crâne, les miens sûrement. C’est fou comme l’abstinence peut nous faire rêver même éveillés et nous faire plonger dans les méandres du fantasme et de l’érotisme, surtout lorsque le moment est mal choisi. »

Le contact épidermique n’est toutefois qu’un manque parmi d’autres lorsqu’il est absent de sa vie. « Le toucher me manque, la sensation de pénétration, les caresses, les souffles, mais finalement, c’est le sens le plus simple à gérer pour moi. Je dors nue et j’ai apprivoisé cette partie sensuelle de moi-même pour ne plus avoir envie de me masturber une fois nue. La nudité est devenue un confort et je crois que c’est la raison pour laquelle je ne suis pas tant perturbée par le manque du toucher. Comme je ne touche que mon copain, car je ne suis pas celle qui va spontanément faire des câlins aux autres, mes amis ou ma famille, si je n’ai pas ses caresses, je le gère plutôt bien. À l’inverse, j’ai l’impression que lorsque je passe une journée avec lui à le toucher, même un frôlement de cuisse, ma main dans la sienne ou un bisou sur la joue, c’est à ce moment que le toucher devient un manque et donc, je ne peux plus m’empêcher de le toucher continuellement. » Son copain part bientôt quatre mois aux États-Unis. Ils vont devoir affronter cette épreuve ensemble. « Il y a beaucoup de communication entre nous, c’est essentiel si nous devons rester ensemble. J’avais évoqué la relation libre mais il n’est pas ouvert à cette idée et, au fond, cela me rassure car ce n’est pas vraiment mon cas non plus. » D’autre

part, elle a pu remarquer l'intervention d'autres éléments sur son ressenti. L'occupation de son temps y joue par exemple un grand rôle. Son nouveau mode de vie, après son déménagement à Paris afin d'y poursuivre ses études, a notamment marqué un changement important. « J'ai beaucoup moins de temps pour penser à la sexualité et à ma frustration. Ma vie est comblée par la présence de nouvelles amies, par mes projets personnels et mon travail. Ainsi, l'abstinence est le cadet de mes soucis. Je me suis toujours considérée comme un être sexuel : c'est-à-dire que je vis pour le sexe. J'adore ça, je ne pourrais clairement pas m'en passer trop longtemps et j'adore sentir le désir que je provoque chez les autres et le désir monter en moi. Mais depuis que je vis sur Paris, et je crois depuis que je suis en couple, cette partie de moi s'est beaucoup atténuée. C'est plus devenu un jeu avec mon copain qu'avec toutes les autres personnes que je pourrais charmer. » Dorénavant, lorsque ce temps de rien advient, elle y trouve du positif, notamment un rapport avec elle-même jamais entrevu dans le passé. « Je pense que je n'aurais pas pu le dire de cette manière-là avant, je trouve désormais ce temps presque essentiel pour être en phase avec moi-même. Je découvre mon corps, mes désirs et je cultive cet amour de moi-même avant toute autre relation avec autrui. » Elle va jusqu'à y discerner des dimensions inédites dont elle est convaincue qu'elles sont des richesses. « Sans ce temps, je n'aurais jamais appris à attendre, à être en phase avec ma propre sexualité et, surtout, à appréhender ces moments de vie de couple où nous ne couchons pas et où, au contraire, nous partageons des moments en dehors de la sexualité. Cette abstinence m'a également permis de connaître la frustration positive, c'est-à-dire cet état de jouissance où nous attendons de revoir l'autre avec impatience et où nous pourrions nous consumer de désir. Étant impatiente de nature, cela m'a permis d'apprendre à attendre, à savourer l'attente, la montée du désir et, surtout, d'appréhender ma sexualité d'une nouvelle manière. » Les autres autour d'elle n'ont aucun regard particulier sur ce sujet. « J'ai une amie vierge, des amies célibataires

qui elles aussi connaissent de longues périodes d’abstinence – plusieurs mois sans chercher à rencontrer quelqu’un. Je pourrais même être l’une des plus actives… Nous sommes tous et toutes ouverts sur le sujet puisque l’on voit tous la sexualité comme quelque chose de propre au rythme, aux besoins et aux envies de chacun. Personnellement, je suis impressionnée par ces personnes qui vivent l’abstinence pendant plus de six mois. Je ne pourrais pas la vivre aussi longtemps, je pense, parce que je suis bien trop gourmande pour ne pas croquer dans le fruit interdit. Mais c’est aussi le manque de l’autre qui me ferait craquer. » Si elle devait résumer les choses, elle vit bien son abstinence tant que celle-ci ne dure pas trop longtemps. « C’est plus l’abstinence affective qui m’est douloureuse, peut-être ce manque qui est le plus marquant. À l’arrivée, c’est vrai que je peux plus facilement me passer de sexe que d’affection. Un rapport, ce n’est pas seulement l’acte mais tout le partage, la tendresse, l’affection et l’amour qu’on porte à l’autre. C’est le regard plein de désir et d’amour de mon partenaire qui me regarde alors que je suis nue face à lui. Ce sont les mots échangés, parfois crus, parfois tendres, que l’on se murmure au creux de l’oreille et après avoir fini, aussi. Ce sont les larmes que je verse après l’amour parce que mes sentiments sont si forts qu’ils se déversent sur mes joues, sa voix aussi, son cœur qui bat contre le mien, son corps si magnifique, si humain que je ne peux pas voir. C’est surtout le manque de l’autre parce que je suis forcée de vivre avec moi-même, seule avec mon corps, avec mon désir, mes besoins et mon amour que je ne peux pas partager. »

À l’occasion de plusieurs phases sans sexe partagé, Thelma a découvert le versant positif de l’absence du manque et de la frustration. Cela la rend plus libre qu’elle n’a jamais été, sans compter combien ces différentes avancées l’ont menée à être encore plus en accord avec la sexualité.

*

Laura, Audrey, Erwan, Virginie et Thelma ont chacun trouvé une part insoupçonnée, une version agrandie d’eux-mêmes dans le fait de se mettre en retrait de la sexualité partagée à un moment donné. Qu’il s’agisse d’une prise de conscience ; d’une découverte de leur corps ou de leur sexualité ; d’un meilleur discernement de leurs besoins respectifs ; d’une maîtrise nouvelle de leur autonomie sexuelle, émotionnelle ou d’un rapport différent à l’attente, à leur partenaire et au manque… ces périodes, accidentelles ou décidées, se sont révélées riches d’un élément qu’ils n’auraient pu connaître sans.

FAIRE
COUPLE

Huit mois passent. Début 2018, il y a ce garçon avec qui on me met en contact. La connivence est évidente, immédiate et très grande.

Je suis émue. On s'écrit tous les jours. Beaucoup.

De manière inédite, il me semble être dans un rapport d'approche complètement dégenré.

On essaie de s'apprivoiser. On se rassure mutuellement. On se prouve la confiance. Il n'aime pas ce qui est facile et moi non plus. Tout le monde essaie de convaincre tout le monde, tout le monde est un peu sauvage, tout le monde a une personnalité forte et fragile ; chacun est attiré par les forces et fragilités de l'autre, en terrain connu, étonnamment familier. Il pourrait être le garçon absolu pour là où j'en suis arrivée à cet instant de ma vie – celui où je me sens bien à tous points de vue, autosuffisante et aboutie ; ai l'impression de me connaître parfaitement moi-même.

Très vite on se met à avoir une relation dématérialisée de presque couple. Il devient ma première pensée du matin. On met six mois avant d'aborder le continent noir de la plus petite ambiguïté et je trouve ça très bien.

Pendant près d'un an, à chaque mail ou texto, mon cœur bat. C'est virtuel, c'est fort et c'est rien à la fois ; à aucun moment je ne me laisse aller à la duperie de penser vivre une histoire d'amour tant que c'est

virtuel ; ce ne sont que des mots, des dizaines de milliers de mots échangés ; ça reste rien tant qu'ils ne sont pas mis à l'épreuve de la peau.

Ça se déploie de possibilités de se voir en annulations diverses. Ça dure des mois comme ça, on baise même par textos. Je fais tout pour sortir du virtuel. En vain.

Il y aura cette dizaine de cafés promis puis contournés. Mon incompréhension est totale. Doucement, je repasse du vide au manque. La sensation d'être un monstre refait surface. Les rares hommes avec qui j'ai un début de quelque chose refusent de m'approcher dans la vie réelle. Je reste de la nourriture émotionnelle.

Je veux arrêter mais pas finir comme ça. Je trouve un prétexte pour aller le voir. Je prends un train. Là-bas, près de la forêt de pins avant l'océan, je ne suis pas transie je ne suis pas déçue. Pas trop d'enjeu ni trop d'attente ; j'aimerais bien qu'on se connaisse. Il s'agit de la meilleure configuration pour une suite possible, une deuxième histoire cette fois dans la vie réelle.

Je me rappelle le moment du retour, en fin de journée. Il y aura ces secondes où il réclamera de venir se positionner à ma gauche pour avancer – c'est ma place, moi aussi j'ai ce truc de choisir la gauche des gens quand je les accompagne. Je n'avais rien dit, juste souri à part moi.

On ne se reverra pas. Il voudra continuer à m'écrire, poursuivre l'échange. J'y mettrai un terme. Je ne peux pas.

*

Le couple est le modèle relationnel le plus représenté et partagé. Nous sommes nombreux à être concernés, dans nos existences respectives, par une succession d'attachements privilégiés inscrits dans des monogamies à modalités variables, soit plus ou moins exclusives. Et très souvent, comme nous l'avons vu, les manques associés à l'abstinence sont ceux du célibat. De là, il est légitime de se demander ce que c'est que faire couple. À partir de quand ou quoi fait-on couple ? Est-il possible de se considérer comme

tel, à deux, en l’absence de tout contact et toute sexualité commune ? Les sexologues et thérapeutes du couple n’ignorent pas qu’une partie non négligeable de ce que l’on nomme « couples » n’ont pas ou plus de rapports sexuels après quelques années. Selon mes différentes lectures, ce chiffre est estimé à 15 à 20 % des couples. Est-ce là le ou l’un des réel(s) fondement(s) de ce modèle dominant ? Ou est-ce à chacun de trouver sa réponse ?

Paul connaît une vie partagée très heureuse tout en se sentant coupable d’avoir laissé la sexualité s’éteindre entre lui et sa partenaire de longue date.

Stéphane a fini par déplacer la question de la sexualité à l’extérieur de son couple pour endiguer la frustration.

L’envie de faire l’amour de Valère a disparu depuis qu’il a découvert que son épouse ne l’avait jamais désiré.

Lou a dû effectuer un long travail sur elle-même avant d’accepter la différence d’envie de sa partenaire.

Julien ouvre quant à lui le champ des possibles.

Paul

Avec son épouse, ils sont tous deux retraités. Paul se déclare dans une situation d’abstinence depuis plus de trente-cinq ans, celle-ci étant apparue dans leur couple après la somme de dix ans de vie commune, une crise et quelques conflits, à ses yeux vite surmontés. « Je n’ai pas su/pu/voulu redonner du désir à mon épouse. J’ai tenté beaucoup de choses, mais je n’y suis pas arrivé. » Cela ne les empêche pas d’avoir aujourd’hui une vie riche et intéressante, étant deux partenaires proches par la pensée qui partagent beaucoup d’activités et font des projets communs en permanence. Ils adorent leurs petits-enfants, s’investissent socialement, culturellement et un peu politiquement. Ils ont également des tas d’amis de par le monde. Mais ils n’ont aucune vie sexuelle ensemble et ils n’en parlent pas entre eux. Il pense que le temps a tué la frustration et remplacé l’amour charnel par

d’autres liens très forts. « J’ai abandonné depuis longtemps l’idée de comprendre, d’expliquer, de comparer ou de me torturer l’esprit. Ni moi ni apparemment mon épouse ne sommes malheureux. »

Depuis leur situation initiale d’abstinence, quand ils se situaient vers le milieu de la trentaine, ils n’ont pas eu de relations extraconjugales, en tout cas pas à sa connaissance. « Lorsque nous nous trouvons chez nous, le confort des nuits passées en solitaire nous amène à dormir séparément, sauf quand, par manque de place, les chambres sont occupées par des amis ou des membres de notre famille. Cette séparation quotidienne n’est que technique, pour une question de qualité de sommeil. En vacances, nous dormons toujours dans le même lit. Idem sur notre petit bateau où nous faisons de magnifiques et simples voyages. Il n’y a aucune répulsion des corps. » Ainsi s’agit-il pour lui d’une abstinence qui porte sans doute des cicatrices, mais laisse une grande qualité affective, dont les frustrations sont apparemment passées. « À la vérité, je n’imaginais pas du tout que ce fût possible. » Cela étant, il finit par nuancer son propos en ajoutant que tout cela doit naturellement être plus complexe. Il a sans doute un peu oublié la difficulté et les douleurs traversées. « Ou plutôt, depuis une bonne dizaine d’années, je ne veux plus les voir. Oui, c’est évidemment ça », finit-il par conclure. Il ne sait pas pour sa compagne, mais, pour ce qui le concerne, c’est avant tout le sentiment d’une interrogation intime récurrente sans réponse logique qui revient en permanence, comme un acouphène. « C’est complètement à l’opposé de ma propre vie sociale et de mon propre vécu quotidien. Cette abstinence est quelque chose sur quoi je me sens peu de prise, alors que je maîtrise le reste. La frustration physique s’est estompée derrière l’idée, un peu obsessionnelle, d’une impuissance intellectuelle à appréhender et à comprendre. De physique et d’ego, la blessure est devenue intellectuelle. L’une ne masque pas les autres dimensions passées, elle les prolonge. » Ce qui n’a de cesse de le laisser perplexe, car il vit son couple comme très heureux.

Paul et sa compagne incarnent un cas très fréquent de couple sur la durée, dans lequel les rapports intimes s'éteignent après quelques années, sans pourtant empêcher un lien fort inscrit dans une relation riche.

Stéphane

Stéphane a une petite trentaine d'années, est développeur informatique. « Pour moi, il y a abstinence quand une personne qui a envie de sexe décide de s'en passer. De son plein gré – "Attendons jusqu'au mariage" – ou de façon subie – "J'ai envie, mais pas toi. Du coup, pas de sexe". Il faut qu'il y ait une sensation de manque à un moment. » Un rapport avec la notion de temps entrerait aussi en jeu, soit « quand un manque sérieux a le temps d'apparaître ». Dans son cas, cela se manifeste au bout d'un mois. « En dessous, je considère que ça peut être un passage à vide ou un creux. » Depuis 2010, il est engagé dans une relation de couple avec une femme dont il est le premier partenaire. Même s'il ne se situe plus exactement dans des conditions relevant de l'abstinence, c'est au sein de cette relation que s'est inscrite pour lui cette notion. « Nous nous sommes découverts pendant les premiers mois. Elle étant timide, ça a été très graduel. Le temps d'arriver à une tentative de coït classique, je me suis aperçu qu'elle avait mal dès qu'on insérait quelque chose dans son vagin. Un petit doigt suffit à lui faire mal. Je ne sais pas vraiment si elle le savait déjà avant. Je me rends compte que je n'ai jamais posé cette question. Ou alors je ne m'en souviens plus. Ce qui est clair, c'est qu'elle n'avait jamais pratiqué la masturbation avant de me rencontrer. De base, elle n'avait donc pas spécialement envie de sexe. » Ces difficultés et cette disparité d'envies ont eu une incidence sur leur intimité charnelle. « Avec moi, la peur de la douleur et l'absence d'envie de sa part ont formé un cercle vicieux. Quand elle est excitée, elle apprécie un cunnilingus, mais sans aucune insertion de quoi que ce soit. Et son état d'excitation s'est espacé dans le temps. Ces dernières années, la

régularité a baissé à environ tous les six mois, et la dernière fois qu'elle a eu envie, c'était il y a au moins dix-huit mois, si mes souvenirs sont exacts. »

Il est frustré tout en ne se sentant pas à l'aise avec l'idée d'infliger une pression supplémentaire à sa partenaire. Elle vit déjà mal ses propres empêchements et les conséquences éventuelles de ceux-ci sur leur relation. « Dans l'autre sens, j'ai droit plus régulièrement à de la masturbation et à une fellation. Mais il faut ou fallait en général que je réclame. J'en ai discuté avec elle, j'exprime souvent mon désir en essayant de le formuler de façon non oppressive. Elle complexe déjà beaucoup de ne pas avoir envie comme moi. Comme je ne veux pas être le mec qui harcèle sa copine pour du sexe, j'ai assez rapidement décidé de ne pas l'embêter avec ça. Je réclame très rarement, ça m'arrive quand je suis trèèèès excité par les hormones et tout ça pendant une longue période et que j'en perds le sommeil. » Sa partenaire craint de voir un médecin susceptible de lui annoncer quelque chose de grave. De là, la possibilité consécutive de le perdre. « Au début, elle a exprimé la peur que je m'en aille si on lui découvrait quelque chose d'irréversible. Depuis, on en a moins reparlé. Je remets le sujet de sa santé sur la table une ou deux fois par an, peut-être ? En dehors de mon désir, je m'inquiète sincèrement pour sa santé à elle. » Je suggère la piste du vaginisme comme clé potentielle. « Je ne suis pas resté muet pendant ces neuf années. On en a déjà beaucoup parlé, et les amantes à qui j'ai expliqué les choses en détail m'ont toutes donné cette même info. Mais elle a peur, et c'est compliqué de la ligoter pour l'emmener de force chez un.e gynécologue… » Il me raconte les solutions trouvées pour endiguer sa frustration au quotidien. « Pour la libido, j'ai mis en place des stratégies : me coucher plus tard, après elle, pour pouvoir me masturber avant ; me lever en décalé pour la même raison ; de plus en plus, j'essaie d'éviter les contacts trop excitants, dans le lit par exemple. Ce troisième point est problématique, car pour une personne qui n'aime pas le coït, elle réclame beaucoup de câlins. Et les câlins chastes, c'est compliqué à gérer

quand on est en manque. De façon générale, j’essaie de me masturber au moins une fois par jour. »

À sa sensation de manque vient se mêler une autre difficulté, personnelle, liée cette fois à une particularité physique. « Il faut ajouter à tout ça un problème de mon côté, pour lequel j’ai consulté, qui m’occasionne de la douleur si je suis excité trop longtemps sans éjaculation. Le phénomène des “couilles bleues”, mais pour de vrai. Ça n’est pas juste un inconfort. Ça peut m’amener au bord du malaise vagal, à une forte nausée. Donc, depuis que j’ai un mot du médecin, je me sens plus légitime pour m’assurer de me masturber quotidiennement. Pour éviter la douleur. » Ce terme d’argot désigne la congestion temporaire des testicules, accompagnée de sensations d’inconfort voire de douleurs, causées par une excitation sexuelle prolongée sans éjaculation. En l’absence de satisfaction, la pression reste enfermée à l’intérieur des testicules. C’est cette congestion du fluide qui est douloureuse. On parle aussi d’hypertension épididymale. Le traitement est la délivrance. Les gens autour de lui, amis et proches, ont pu manifester des réactions variées à la rare évocation du modèle de son couple. Cela s’est surtout traduit par « du mal à comprendre ; des “moi je me serais déjà barré·e” ». Néanmoins, l’idée d’un complexe éventuel vis-à-vis de la norme ne le traverse pas. Il formule une chose très juste relative au décalage fréquent entre l’intimité réelle des autres et ce que chacun en imagine. « Je considère que rien n’est normal dans le sexe. Et qu’il ne faut jamais comparer ce que les gens projettent avec sa propre intimité. La situation que je vis me touche de façon personnelle, par rapport à mes désirs à moi, pas par rapport aux désirs que la société voudrait que j’aie. »

La seule peur qu’il pourrait éprouver serait d’avoir gaspillé du temps de vie sans sexualité commune épanouie. « Parfois j’ai peur d’avoir “perdu” du temps que j’aurais pu passer à pratiquer le sexe à deux. Une peur ou un regret. Et parfois je me dis que cette pensée m’est imposée par la société. Je ne sais pas. Les gens à qui j’en parle, hommes comme femmes,

comprennent dans l’ensemble mon envie d’amantes. » Si son ressenti le plus prégnant demeure la frustration, il n’est cependant pas unique. Il s’accompagne de sentiments divers, une atteinte à sa confiance en lui notamment. Ce point constitue sans doute la deuxième dimension la plus compliquée à négocier. « Ce qui est le plus dur à accepter, le plus problématique, c’est l’absence de désir en face. J’ai plus de temps pour lire, travailler et regarder des séries, cela dit. Mais le manque de désir sexuel envers moi, ça fait douter de ma capacité à le provoquer. J’en ai beaucoup discuté avec ma copine. C’est vraiment quelque chose que je recherche chez d’autres partenaires. Et les relations d’un soir ne me conviennent pas pour cette raison. J’ai besoin que quelqu’un me dise “j’ai envie de toi”, “je veux ton corps”, “j’ai hâte que tu sois dans mon lit”. Je le trouve avec une femme que je vois depuis peu toutes les six semaines. Même si ça me frustre de ne pas pouvoir la voir un peu plus souvent, cette envie fait du bien. » Ainsi, depuis quelques années, il peut lui arriver de chercher ailleurs pour le sexe. Et depuis seize mois il a des relations sexuelles régulières hors du couple avec le consentement de sa partenaire. « Au total, j’ai dû connaître trois coups d’un soir en neuf ans. Puis j’ai cette femme qui habite à trois heures de train. Elle avait envie de sexe avec moi, et ça l’arrangeait que je sois en couple. Je profite d’événements professionnels ou associatifs près de chez elle pour la voir. Voilà pourquoi je ne suis plus vraiment dans une période d’abstinence. Je pratique régulièrement, mais une fréquence de toutes les six semaines, c’est plus long que le mois dont je parlais quand j’évoquais l’idée de manque sérieux. »

Il agit pour pallier les dispositions qui le font souffrir et tend à prendre des mesures pour retrouver un équilibre. Mais il tient à rester vrai lors de ses rencontres. En ce sens, il ne dissimule jamais son engagement sentimental. « Maintenant il y a l’amie qui habite loin. Je cherche parfois d’autres partenaires plus proches, via des applications comme Tinder. Entre mes différents engagements, je n’ai pas forcément énormément de temps à

consacrer au sujet. De plus, je veux être honnête : j’annonce toujours que je suis en couple “platonique” quand je rencontre une personne intéressée. Ça a l’avantage d’annoncer ce que je cherche très clairement sauf que ça réduit drastiquement le nombre de personnes intéressées. » En parallèle de toutes ces réflexions, un changement profond est survenu ces dernières semaines. Il envisage depuis peu de se séparer de sa copine. « Je suis en train de trier le pourquoi du comment. J’ai même pris contact avec un psy pour éviter de n’en discuter qu’avec des amantes qui auraient un avis biaisé. Ce que j’ai identifié jusqu’ici, et c’est pour ça que j’en parle, c’est que, depuis seize mois, je couche régulièrement avec mon amante qui habite loin. Le fait de pratiquer régulièrement m’a un peu enlevé cette pression, cette frustration sexuelle. Et réduire cette dernière m’a permis de voir que d’autres choses n’allaient pas dans mon couple. Avant, je ne voyais que le manque sexuel ou presque. Je me disais que c’était pas si grave, qu’on pouvait bien vivre ensemble sans activité sexuelle. Mais depuis que le sexe est un peu moins un problème, je me rends compte que d’autres choses le sont aussi. Je pense que je me les cachais un peu avant. »

Stéphane et sa partenaire ont eu l’intelligence de briser l’un des piliers édifiant l’institution couple, basée sur une monogamie exclusive. D’un commun accord, ils ont pris en compte les besoins de l’un, articulés aux incapacités de l’autre, pour agir de façon pragmatique, afin de tenter de rester ensemble. Cela n’a pas été suffisant, mais fait montre d’un esprit d’équipe, d’une attention, d’un respect et d’une loyauté envers l’autre, éléments qui définissent peut-être les fondations les plus importantes dans l’attachement privilégié envers autrui.

Valère

Valère est du début de la génération X, il est cadre supérieur dans le domaine de la santé. Ce que nous abordons ensemble est un sujet de

discussion qu'il considère comme profondément personnel : il ne l'évoque jamais en public. « Le fonctionnement de notre couple relève de l'intimité donc personne n'est au courant. À ma connaissance, en tout cas. Ce serait la même chose si, à l'inverse, nous avions une sexualité débridée… » De son point de vue, l'abstinence consiste à ne pas avoir de relations sexuelles, et, ce, volontairement, « alors même qu'elles seraient non seulement possibles, mais même garanties ». Il ne voit par ailleurs aucun paramètre de temps qui entrerait en jeu dans cette définition. « Pas de durée minimale : le fait même de ne pas solliciter un partenaire disponible ou de décliner une demande de sexe de sa part est déjà de l'abstinence. C'est comme sauter son premier repas pour le jeûne ou refuser un verre d'alcool. » Marié depuis vingt-quatre ans, il connaît actuellement sa première période sans sexe, celle-ci résultant d'un accord commun au sein de son couple. Cela a débuté ces dernières années, au moment où il a découvert être le seul à prendre du plaisir lors des rapports avec sa compagne. « Cela dure depuis plus de cinq ans. L'origine en a été la prise de conscience, ponctuelle mais tardive, que ma femme n'aimait pas le sexe – avec moi, en tout cas – et le pratiquait à ma seule demande, pour être enceinte tout d'abord, puis pour que je reste à ses côtés ensuite. Et peut-être également par devoir, parce que "c'est comme ça", pour citer le génial et regretté Élie Kakou. » Dans leur histoire, le fait de réaliser, pour lui, l'opposition totale du plaisir éprouvé lors de l'acte charnel, portait en lui la solution. Il fallait arrêter. A-t-il abandonné cette dimension de leur relation avec difficulté ? Cela ne semble pas être le cas : il évoque la facilité de se dispenser d'une chose dès lors qu'on en a décidé ainsi. « Curieusement, alors que j'aimais bien sexer, cette prise de conscience m'a totalement coupé les envies et j'ai pris la décision d'arrêter du jour au lendemain, comme je l'aurais fait pour du tabac ou de l'alcool. J'ai une grande volonté et fermeté d'esprit : quand j'ai décidé quelque chose, je m'y tiens. Je referme le livre et point barre. J'aime profondément ma femme et je regrette de lui avoir imposé encore quelques années de sexe

après la naissance de notre dernier enfant car je voulais une grande famille. » Il insiste d'ailleurs sur son étonnement à voir toujours le sexe hiérarchisé au sommet de toutes les activités humaines. « Ce qui est curieux, du reste, est que lorsque quelqu'un cesse brutalement une activité, un loisir ou une passion, même après cinq, dix ou vingt ans parce qu'il en a fait le tour, parce qu'il n'y trouve plus autant d'attrait… tout le monde trouve ça normal. Sauf s'il s'agit de sexe, auquel cas c'est, au mieux scandaleux, au pire pathologique ! » Je lui demande s'il existe encore entre eux une intimité du toucher. « Je garde des gestes tendres, mais hors du lit puisque ceux-ci étaient associés au sexe, auquel j'ai renoncé. Elle-même n'est absolument pas tactile, donc aucun changement de son côté. » Je lui demande enfin si, depuis cette nouvelle à laquelle il ne s'attendait pas, il a entrepris des choses pour modifier la sexualité qu'ils avaient jusque-là, en vue de l'améliorer pour retrouver cet aspect de leur intimité, ou bien s'ils s'en tiennent à son absence. « Non, puisque cette abstinence satisfait les deux membres de notre couple, même si elle a, semble-t-il, inquiété mon épouse au départ. L'absence de désir pour ma femme a immédiatement suivi la prise de conscience du fait que je n'ai jamais été désiré sexuellement. Je n'ai plus de libido, puisqu'elle était exclusivement tournée vers ma chérie. J'aime trop mon épouse pour en faire une poupée gonflable. Bien entendu, cette anaphrodisie concerne également toutes les autres femmes pour lesquelles je n'ai aucun désir sexuel, même si j'apprécie leur plastique. Je n'ai jamais trompé mon épouse à qui j'ai juré fidélité. »

Le fait de s'apercevoir qu'il n'était pas désiré aurait immédiatement mis l'entièreté de sa libido en sommeil. Il n'y a donc aucun problème auquel il faudrait remédier. Il m'assure ne pas vivre mal cette situation, car sa priorité a toujours été la famille. « Je ne souffre pas de cet état de fait car mon unique but dans la vie était d'avoir une famille nombreuse et de trouver une mère à mes enfants. De ce point de vue, elle a été admirable, je n'ai donc aucun regret. » En somme, il se place du côté de ceux qui acceptent les

événements se présentant à eux sous leur forme première. « Bien sûr, j’ai besoin d’être aimé, ce qui est le cas. J’aurais souhaité être également désiré, ce qui n’est pas le cas. Mais à choisir entre les deux, il n’y a pas photo. Je suis absolument convaincu que le sexe est une envie et non un besoin. On peut donc s’en passer le cas échéant. D’autre part, je ne suis pas dans l’hédonisme et la revendication paroxystiques qui caractérisent de plus en plus mes semblables. Je me contente de ce que j’ai et je l’apprécie à sa juste valeur. »

Lou

Lou considère les périodes d’abstinence comme étant celles où elle est en couple, exclusif pour sa part, mais sans avoir de relations sexuelles pendant plus de quatre ou cinq mois. « Je pense que cela peut s’appliquer aussi aux couples ouverts ou aux personnes célibataires n’ayant pas de partenaires sexuels, les définitions doivent sans doute être variables d’une personne à l’autre ! » Depuis quatre ans, elle vit une relation de couple à distance avec sa compagne. Vingt-sept ans chacune, séparées par 300 km pour des raisons professionnelles, elles envisagent de s’installer ensemble dès que cela sera possible sans sacrifier leur vie active. « Cette relation est pour nous deux la première, et nous n’avions pas de vie sexuelle avec des partenaires avant. Peu après nous être mises en couple, nous avons fait l’amour une première fois, puis plus pendant des mois. Notre rythme a ensuite été d’une à deux fois par an, espacées de plusieurs mois à chaque fois. Actuellement, notre dernier rapport sexuel remonte à six mois. » Elle m’explique la manière dont cette histoire a refondé sa vision d’un nombre infini de choses ; comme elle en a été elle-même changée dans des proportions massives. « Au début de notre relation, j’avais énormément d’attentes sexuelles, car j’avais une vision du couple très normée dans laquelle couple = sexe, et amour = sexe. Et j’avais également un grand appétit. Je me masturbais

régulièrement depuis des années, j’avais des sextoys, donc une vie sexuelle solitaire bien remplie alors que ma compagne pas du tout. Le sexe est rapidement devenu un tabou, principalement car je vivais très mal l’abstinence. Au début, cela me manquait énormément de ne pas être touchée, j’ai besoin de contact physique. Alors, pour moi, ça voulait dire que ma partenaire ne me désirait pas, que j’étais trop grosse pour elle – je suis en surpoids – ou que je ne lui plaisais pas vraiment. J’étais frustrée et en colère. Je me suis même mise à penser “elle devrait bien s’y mettre vu qu’elle est en couple avec moi”. J’ai aussi éprouvé de la jalousie lorsque des ami.e.s me parlaient de leur vie sexuelle. Je me suis aussi pas mal questionnée sur mon couple à ce moment-là, car cette première période m’a fait beaucoup souffrir. » Il lui a fallu du temps pour comprendre avoir été formatée par un ensemble de normes et modèles fictifs, et accepter sa vision du couple et de l’amour, « très réductrice », comme leur produit. « Lorsque j’ai avancé de mon côté, puis réussi à dépasser ma frustration, grâce à beaucoup de communication et à une évolution de notre relation qui m’a rendue plus sereine, j’ai pu avoir confiance en les sentiments de ma compagne et notre lien. J’ai réussi à accepter que le sexe serait très occasionnel, mais que notre amour s’exprimait aussi de plein d’autres manières. Actuellement, je vis bien les périodes d’abstinence. Je pense parfois à nos prochaines occasions avec impatience, mais plus avec frustration. »

Elle me dit trouver très appréciable le fait de vivre quelque chose hors du modèle dominant, autant par la structure de cette relation, inscrite dans une distance géographique, que par le fait d’être en couple avec une femme, donc loin du modèle hétéronormatif validé par la société à tous égards. Un autre avantage perçu par elle est la qualité de leur sexualité ensemble. De son point de vue, leurs rapports sont plus intenses émotionnellement que s’ils étaient plus réguliers. « L’inconvénient, en revanche, c’est que je perçois la sexualité comme un apprentissage, et après chaque rapport, j’ai

déjà hâte d’être à la prochaine fois, car à chaque fois on teste de nouvelles choses, on apprend à mieux se connaître sexuellement. » Même lorsqu’elle vivait la fréquence de l’incarnation de leur lien charnel, épisodique, dans le manque, elle n’a jamais rien mis en place afin de changer ça, ni non plus pour cultiver l’abstinence à d’autres moments de sa vie. « Je considère que le sexe arrive lorsque c’est le moment. » L’ensemble des choses lui convient maintenant. Elle parle néanmoins très peu du modèle de son couple autour d’elle ; seule son amie la plus proche la sait être dans une relation ponctuée de longues périodes sans voir sa compagne. « Je pense que ce ne serait pas compris. D’autant plus que les clichés sur les couples de femmes n’aident pas – “deux femmes c’est plus doux”, “moins bestial”, “c’est comme des amies”, etc. –, quelque part j’ai peur que ça décrédibilise notre couple. Que l’on me demande en quoi on n’est pas juste des amies, si on ne fait pas du sexe ? » Durant les mois où elle ne voit pas sa partenaire, elle s’occupe de sa libido comme elle l’a toujours fait. « J’ai une vie sexuelle solitaire épanouie grâce à des sextoys, et pour la gestion du toucher, dans un sens plus vaste que restreint à la sexualité seule, cela m’a pris plus de temps pour m’en accommoder. Ma compagne est très peu tactile, ce qui m’a longtemps frustrée. En évoluant, on a réussi à s’ajuster, et notre proximité physique me convient désormais. Nous ne sommes pas tout le temps collées l’une à l’autre, mais nous partageons des moments de complicité physique, câlins, baisers…, lorsque nous nous voyons. » Elle se sent désormais paisible. Elle ajoute que le fait de vivre cette situation inédite pour elle, avec cette différence d’appétits sexuels et ces longues périodes d’abstinence, a modifié en profondeur sa perception de ce qu’est un couple, ce que c’est que faire couple, et ses propres attentes. « Je n’aurais sûrement pas fait ce chemin de déconstruction si j’avais été dans un couple à la sexualité régulière. Et je trouve très intéressante la réflexion sur cette question de l’abstinence dans une société où le sexe est paradoxalement aussi présent que tabou. »

Bien que leurs manifestations d'attachement ne se jouent pas sur le même mode, ce qui déstabilisait Lou au départ en lui faisant perdre ses repères, elles ont réussi avec sa compagne à dépasser leurs divergences de communication affective. À force d'échanges et de patience, elles sont parvenues à se rassurer l'une l'autre quant à l'importance de ce qu'elle partagent, peu importe la distance d'éloignement avec le modèle dominant.

Julien

Julien a quarante-sept ans, sa profession principale est bibliothécaire. Il s'interroge beaucoup. « Où commence l'abstinence ? On peut être seul et avoir une sexualité tout à fait épanouie. Est-ce qu'alors je suis abstinent à partir du moment où je renonce à la masturbation ? Et si je n'ai pas la tentation de la masturbation, et que finalement je n'ai pas même à faire l'effort d'un renoncement, suis-je abstinent ? L'abstinence, ça consiste simplement à ne pas faire ou bien au contraire à faire un effort exigeant qui conduit à renoncer à une grande tentation ? Si on veut parler de l'abstinence sexuelle, il faut relier ça à toutes les autres formes d'abstinence. Par exemple, je m'abstiens de manger de la viande depuis vingt ans. C'est devenu très à la mode maintenant, mais c'est entré dans mes pratiques depuis si longtemps que ça ne constitue pas du tout pour moi une privation, plutôt une simple habitude alimentaire. De la même façon, est-ce que l'abstinence sexuelle ne se changerait pas, sur le long terme, en une simple non-pratique de la sexualité ? » Réflexion faite, il décide de définir l'abstinence comme une absence de relations intimes, au-delà d'un temps donné, variable selon les contextes. Il évoque ses expériences personnelles. À l'adolescence, lors de la puberté, son esprit se révolte contre son corps pour la première fois ; il refuse ce diktat de la nature. « Je ne sais pas comment c'est précisément pour les filles, mais pour les garçons c'est un volcan qui peut jaillir à tout moment. Suite à la honte des premières

masturbations, décider de s’abstenir. Après quelques jours, se réveiller le matin tout mouillé de sperme parce que le corps a fait son œuvre tout seul, mécaniquement. » Beaucoup plus tard, c’est au sein même de son couple que viendra se nicher cette absence.

Bien après l’entrée dans l’âge adulte, avec la disparition des derniers grands espoirs adolescents et de la vision idéalisée de l’amour, la découverte désenchantée du monde du travail et, enfin, la naissance heureuse d’un ou deux enfants, les relations intimes se font plus distendues. « Une sexualité qui s’étiole. Le désir n’est plus là. Le temps s’espace. L’abstinence est partielle. Dans ces cas-là il m’est arrivé de trouver secrètement d’autres partenaires, hors du couple, ce qui m’a permis d’assouvir des besoins physiques, par des attirances véritables, sans remettre mon couple en cause. » Conséquence d’un traumatisme – la mort de son seul et unique frère, de deux ans son cadet, « parti avant d’avoir eu le temps de vraiment commencer à vivre » –, il perd son désir en même temps que ses fonctions vitales, traverse une dépression réactionnelle. « Panne mécanique. Dépression. Il faudra plusieurs années et pas mal de transgressions pour que tout reparte. » Cette période douloureuse et tourmentée est, paradoxalement, celle au cours de laquelle le sexe était le plus présent dans son esprit. « Alors même que je connaissais des troubles de l’érection – j’étais donc sexuellement incapable –, je n’ai jamais autant pensé à la sexualité. Le rapprochement de la mort et du sexe on trouve ça aussi chez Georges Bataille. Passant du fantasme à la pratique, j’ai poussé ma compagne à coucher avec d’autres hommes, et, dans un second temps, j’ai fini par moi-même coucher avec d’autres femmes, rencontrant les mêmes problèmes d’érection avec certaines, mais plus du tout avec d’autres, sans que je comprenne exactement pourquoi. » Ce temps de deuil conduit à la séparation d’avec la mère de ses enfants. Il quitte également plusieurs maîtresses, se souvient très bien avoir l’idée d’une abstinence choisie en ligne de mire comme l’ascèse idéale dont il a toujours rêvé, mais

rencontre aussitôt une amoureuse. Ils vivent ensemble depuis cinq ans maintenant, sans jamais plus de deux jours de ce qu'il nomme « non-relations ». Cette dernière configuration soulève une autre perception, cette fois relative à l'abstinence partielle. « Est-ce que quand on (re)devient monogame et qu'on renonce à toutes les tentations qu'on croise, ce n'est pas aussi une forme d'abstinence ? » Dans son expérience personnelle, si son ressenti a pu varier, il a toujours été lié à un contexte plutôt qu'à une durée. « À certains moments de ma vie, quinze jours ou un mois de non-relations ont pu ne pas être perçus comme une période d'abstinence. À d'autres, l'ombre de l'abstinence a pu planer dès le troisième jour. Cela a été le cas de mes dix-huit à mes vingt ans, et cela est à nouveau le cas aujourd'hui depuis cinq ans. » De son point de vue, nous connaissons tous des personnes semblant avoir définitivement renoncé à toute rencontre amoureuse. Pour celles qui ne cherchent pas d'aventures d'un soir ou ne souhaitent pas dissocier sexe et sentiments, ce renoncement va donc de pair avec celui d'une sexualité partagée. « À l'origine de ça, il peut y avoir de la déception sexuelle ou amoureuse, du désintérêt progressif, voire de la peur. Il semblerait que, quand on n'a fait l'amour avec personne depuis très très longtemps, on panique à l'idée de remettre le corps en service. Je connais des personnes qui sont vraisemblablement abstinentes, mais cela est rarement un sujet de conversation. Certains deviennent abstinents de fait, d'autres le choisissent délibérément, comme les moines renoncent aux plaisirs du monde pour se consacrer à la prière. Tandis que l'abstinence subie apparaît dans la disette, l'abstinence choisie a à voir avec l'ascèse. » Il envisage la recherche de la modération en tous domaines colorée d'une connotation positive, située du côté de l'anti-consumérisme. Il établit un lien entre Abstinence et Beauté. « Après les séparations, il m'est arrivé de concevoir l'abstinence volontaire comme une sagesse à atteindre, comme une forme de maîtrise absolue de soi, mais j'ai toujours fini par être rattrapé par le manque. L'abstinence m'a toujours glissé entre les doigts comme un

poisson, incapable que j’ai été de l’embrasser tout entière, y compris quand elle m’a semblé désirable. » Il trouve par ailleurs le sentiment du manque assez fascinant en ce qu’il « pousse à l’introspection et donne l’envie de reprendre le contrôle des choses ».

Il ne craint pas l’éventualité d’être privé de relations intimes, ne s’est jamais soucié de la norme à ce propos. La masturbation lui a de tout temps été un recours, un moyen de s’apaiser en cas de manque, même s’il l’a souvent vécue comme un seul palliatif. « Impossible pour moi d’atteindre de mon côté l’intensité du plaisir de la sexualité partagée. » Si une crainte se dessinait chez lui, elle se situerait plus du côté la notion de solitude : à son sens, celle d’abstinence y mène en droite ligne, la questionne. Le fait, épisodique, d’avoir à s’endormir seul le ramène à des souvenirs d’abstinence, motif associé dans sa vie à la solitude. « Je n’ai pas peur de l’amour chaste, mais j’ai peur de l’abandon. Quand je suis amené à dormir seul, j’ai souvent beaucoup de mal à trouver le sommeil. » Il relie encore l’abstinence à des motifs qui semblent au premier abord opposés. « Je crois que j’associe aussi l’abstinence à son contraire, la frénésie sexuelle. Je pense à la période que j’ai connue, tardivement, de grande activité sexuelle, avec des partenaires concomitantes, pendant laquelle il s’agissait à la fois de consommer cette sexualité et de la mettre en scène : imaginer, fantasmer, organiser, rencontrer, échanger. Dans ce temps libéré il y avait aussi de brefs moments de retour à la tentation de la totale abstinence. » Il y aurait une autre association possible, qui aurait cette fois à voir avec le désir brûlant. « Je pense notamment à cette représentation symbolique de l’abstinence qu’on peut observer entre un artiste et son modèle. J’ai moi-même quelquefois posé nu, en tant que modèle vivant, pour un atelier de dessin, et il y avait une belle étrangeté dans le fait de livrer ainsi son corps sans défense au regard multiple d’une dizaine de personnes en l’occurrence, hommes et femmes. En tant que modèle, on se sent tour à tour fragile et intouchable, misérable et sacralisé, désexualisé et objet de convoitise. On ne

voudrait surtout pas être touché. Mais on se donne, on veut qu'on nous prenne. On est l'esclave et le maître. L'esprit divague. Souvent on oublie qu'on est là. Et souvent le corps souffre, de tant rester immobile. Pendant les séances de pose, de cinq à vingt minutes, j'ai souvent pensé qu'il s'agissait là d'une sexualité chaste. » Il termine en élargissant la réflexion vers un horizon immense au ciel bleu, multiple, ouvert. « Le reste du temps, avec ma compagne, nous formons un couple fusionnel dans lequel les relations intimes sont quotidiennes, très peu genrées. À la pénétration binaire, rare, nous préférons largement les caresses avec la main et la bouche. Cette fusion des corps est clairement ressentie par nous deux comme si nous ne faisions qu'un, un être mixte qui aurait les deux sexes : je touche son sexe comme s'il était le mien, impression véritable, difficile à expliquer ; elle joue avec mon sexe comme s'il était une partie manquante d'elle-même. On pourrait appeler ça de la masturbation sur autrui. Ce corps hybride nous le projetons dans nos fantasmes, l'offrant jour après jour à d'autres corps, masculins, féminins, qui viennent à leur tour le boire et le remplir. Cet être fusionné est le fruit de notre sexualité quotidienne depuis cinq ans, nous le connaissons désormais très bien, et, pourtant, jamais encore nous ne sommes encore passés à l'acte, à savoir le faire rencontrer des tiers en chair et en os : est-ce là une autre forme d'abstinence ? »

Je voudrais me laisser aller à penser qu'une fois émancipés des stéréotypes de genre qui ne font qu'alimenter la culture du viol, perpétuer la domination masculine et parasiter le jeu sexuel en le restreignant, nous pourrons, peut-être, aller vers ce type de rapport si nous le désirons. Je voudrais me laisser aller à croire que le sexe, territoire du plaisir personnel et gratuit, puisse à l'avenir devenir aussi libre et fluide que celui raconté par Julien pour qui le veut, mais surtout, surtout, qu'un jour prochain chacun fasse exactement ce qu'il entend en ce domaine, qui ne regarde ni n'appartient à personne d'autre qu'à soi – à personne.

FLUIDES

Je tenais à terminer avec l’histoire de Luka, dix-huit ans, qui se définit comme *gender fluid*. Il parle de nécessité à s’exprimer étant donné son ressenti. « C’est en échangeant sur les sujets tabous de nos vies que ceux-ci en deviennent moins difficiles à aborder », m’envoie-t-il en guise d’introduction. Je dis « il » étant donné qu’il s’accorde au masculin dans tous nos échanges – il écrit d’autre part de manière inclusive. « Étant pansexuel, je ne souhaite pas mettre de pronom précis à l’avance pour une personne qui pourrait m’attirer alors que je ne connais pas sa définition de genre. » Il résume d’entrée l’abstinence au fait de ne pas avoir de rapport sexuel, peu importe ce que l’on considère comme le rapport. « De mon point de vue, à partir du moment où on se rapproche d’une personne, où on est capable de se tenir nu à côté d’elle avec l’envie d’aller plus loin, on passe une limite. Je ne pourrais pas donner une fourchette de temps dans laquelle on considérerait que commence une période d’abstinence, car je suis vierge. Depuis l’apparition de mon désir sexuel, je n’ai jamais passé ce “cap”. »

Il se souvient des premiers signes de son envie, de l’apparition de sa libido vers ses treize ans. Depuis quelque temps, il ressent un désir charnel qu’il aimerait pouvoir partager, vivre avec quelqu’un, mais se sent incapable de le faire avec un ou une prétendant.e. « Je suis apte à désirer

une personne, même très profondément, sans jamais parvenir à être totalement à l'aise avec elle. Je ne déteste pas mon corps, et pourtant je suis incapable de le montrer, même à quelqu'un.e avec qui je suis complètement ouvert. Je suis perpétuellement en train de me poser mille questions sur le regard qu'iel posera sur moi. » Il précise être capable de discuter de sexualité, sujet qui l'encombre, avec ses amis proches : il peut se confier à eux, mais seulement jusqu'à un certain point. « Je sens qu'iels seraient de bon conseil si on approfondissait, ce qu'on ne fait pas. Or, avec les personnes qui peuvent me plaire, il est impossible pour moi d'aborder ce thème. Je fais en réalité un énorme blocage et, comme dans un cercle vicieux, moins j'en parle, moins l'occasion se présente. »

Avec une grande intensité, c'est son corps désirant qui constitue aussi le lieu de tous ses empêchements. La peur est si grande qu'elle le mène à mettre un terme à ses relations de couple avant même d'avoir abordé ou approché le sujet, que ce soit par la parole ou par les gestes. Par mesure de protection, il coupe court avec les personnes qui lui plaisent avant de prendre le moindre risque qui pourrait l'amener à s'engager sur un terrain qu'il ne maîtrise pas. « Il est très difficile pour moi d'envisager et d'engager une relation avec quelqu'un.e, car je pense déjà au fait que je n'arriverai pas à sauter le pas et que ça pourrait lui déplaire. Mon cerveau m'empêche en quelque sorte de libérer mon corps. » Ainsi en arrive-t-il à trouver douloureusement frustrant d'éprouver du désir sexuel pour quelqu'un sans être capable de laisser libre cours à celui-ci. Comme si une voix intérieure le bloquait et l'inhibait, jusqu'à la paralysie. « Ma pensée, ma réflexion est divisée entre "Vas-y, ose, ça va bien se passer" et "Ça va pas la tête, tu ne peux pas faire ça, tu n'en es pas capable". Même si j'en ai envie, je n'ai jamais couché avec un.e partenaire. Cela me rend malheureux de ne pas réussir à dépasser cette peur. Et ce n'est pas un stress vis-à-vis de moi, je prends du plaisir seul sans problème, mais c'est impossible accompagné d'une personne. » Il me raconte passer du temps à réfléchir sur lui pour

tenter de mieux s’accepter. « Je me rends compte en écrivant que j’ai une forme de pudeur uniquement sexuelle. Je sais me mettre en maillot de bain sur la plage, je peux même faire du seins nus sans souci car je ne les montre pas dans un but charnel. Et je porte un regard ouvert sur l’abstinence. Je sais très bien que certaines personnes qui sont par exemple asexuelles choisissent parfois de ne pas avoir de rapport car iels ne le veulent pas, n’en ressentent pas le besoin. Mais, à mon sujet, j’aimerais tout de même changer car je souhaiterais avoir une vie sexuelle avec un.e partenaire. » Ce qu’il ne comprend pas à son propre égard, et qui l’interpelle beaucoup, est le fait que son entourage, en incluant les personnes avec qui il sort, n’est pas du tout pressant, voire au contraire très bienveillant concernant ces diverses questions. Toute la pression qu’il ressent est de son propre fait. « Iels n’y voient rien de mal. J’ai eu des copains/copines qui m’ont affirmé qu’iels seraient prêts à attendre le temps qu’il faudrait, mais je n’arrivais pas à me projeter. Selon moi, iels seraient en attente d’une évolution, qui pourrait être très longue. Comme si je me mettais des limites qui pourtant ne me conviennent pas, que je ne choisis pas vraiment. C’est alors que je me contredis moi-même. » Il me parle des allées et venues de sa libido selon les périodes. « En fonction des épisodes, je me sens plus ou moins bien. Parfois, je me contente parfaitement de moi seul. Et pourtant, d’autres fois, je ressens un manque. Je ne peux pas dire que ce soit vraiment un manque sexuel, puisque je ne connais pas vraiment la sensation d’un rapport, mais il me manque une présence, une personne avec moi qui serait plus qu’un.e ami.e. » Cela le mène à ressentir parfois une forme d’absence vive. « Dans mes coups de cafard, coups de blues, quand je pleure sans raison, j’aimerais seulement quelqu’un.e qui me prend dans ses bras mais pas les bras d’une sœur, d’un frère ou d’un.e simple ami.e. J’aimerais les bras d’une personne qui puisse passer une nuit à côté de moi dans un lit sans que je sois mal à l’aise, sans me poser toutes ces questions habituelles. Qu’iel me caresse la peau et que la possibilité d’aller plus loin ne se pose

même pas à ce moment précis. Une personne dont je sais qu'iel ne me jugera pas pour mes idées ou mes choix. Et si je n'arrive pas à libérer mon corps, à oser avoir un rapport sexuel, eh bien on s'en fiche. Quelqu'un avec qui on pourrait se dire qu'on verra bien si un jour j'y arrive, mais en attendant, on ne se pose simplement pas la question. »

Depuis quelques années, on voit de plus en plus émerger dans la culture pop une fluidité des genres. Les représentations évoluent, de nouveaux modèles se démocratisent. Luka appartient à la génération numérique, décrite comme rêveuse et naïve par certains observateurs. J'ai remarqué, au cours de tous mes échanges avec des inconnus pour construire ce livre, combien les jeunes générations utilisent l'écriture inclusive avec évidence et naturel, et combien la notion de genre, de stéréotypes au sens large, est questionnée, ébranlée, désavouée. Si la déconstruction est à l'œuvre, l'espoir est permis. Espoir d'aller, à mon sens, vers plus de justesse et de vérité, de mobilité dans nos façons de pratiquer le sexe – ou pas, si on n'aime pas ça –, et/ou d'aimer ; plus de jeu en somme. Avec la pureté de ses sentiments et de ses attentes, ses doutes, sa fragilité à laquelle se mêle une très grande force, Luka, au début du chemin de sa vie sexuelle, incarne pour moi cette utopie à portée de bras d'aller vers moins de jugement, de comparaisons incessantes qui n'ont pas lieu d'être, de peur et de limitations. Les autres, autour de lui, sont plus bienveillants que lui-même. Et si nous étions parfois notre propre monstre ?

*

En décembre 2018, je suis chez l'ostéopathe. En pensant à toutes mes dernières relations et non-relations, la douleur revient. Je m'effrite. Je m'effondre. Je suis rongée par « la peur nue d'être à jamais seule ». Je pense que personne ne me touchera plus jamais. À la fin du mois je rends mon studio et je quitte la ville.

À l'étranger tout redevient simple.

À l’étranger je cesse d’être un monstre.

CONCLUSION

Tout le monde est, a été ou sera privé de sexualité partagée à un moment ou un autre, pour mille raisons envisageables. Qu'il s'agisse d'abstinence choisie ou subie – pour prendre du recul ; pour raisons de santé physique, psychique ou climat émotionnel inapproprié ; par peur de ne pas être à la hauteur, défaut d'estime de soi ; en conséquence de possibilités matérielles limitées ; de rupture ou de deuil ; de manque d'opportunités, ou d'insatisfaction quant à l'attractivité de celles-ci ; de difficultés à entrer en contact ; de divergences d'envies avec son ou ses partenaires ; de lassitude ; de volonté de prise d'autonomie sexuelle et/ou émotionnelle ; de libération ou de désintérêt par rapport à un mot d'ordre qui ne nous satisfait plus ; de saturation quant à l'immixtion de l'extérieur dans notre sexualité et à l'obligation de performance ; d'exigences en tout genre ; de besoin de sûreté pour confier son corps à l'autre ; de quête de sens… Nous sommes tous concernés.

Nos différences et libertés individuelles s'incarnent dans ce temps en retrait qui, à l'image de la sexualité, n'appartient qu'à nous. Et ce vide qui n'en est pas lorsqu'il advient, n'a rien de grave. Au contraire. Il est susceptible de compter autant d'aspects positifs que négatifs, de renverser des paradigmes jusque-là calcifiés.

Dans mon histoire personnelle, je me suis déplacée et tout a changé à nouveau. Si nous ne sommes pas prêts pour la *tabula rasa* des stéréotypes, empilons les genres à défaut de les pulvériser. Prenons du champ avec les conditionnements, ouvrons-nous à d'autres façons de fonctionner et cessons les comparaisons sans fin dans le domaine entre tous qui ne regarde que nous : celui du plaisir gratuit. Déplaçons-nous pour nous grandir afin de nous offrir, peut-être, la liberté d'une sexualité hors compétition.

REMERCIEMENTS

Je suis infiniment reconnaissante envers toutes les personnes avec qui j’ai échangé depuis le début, que leur histoire figure dans cette somme finale ou non, pour m’avoir accordé leur confiance et pour la générosité de leur don. J’ai tant appris au cours de ces nombreuses discussions réelles, virtuelles. Ce texte collectif vous appartient, soyez-en remerciés.

J’éprouve également une grande gratitude envers Pauline Miel, éditrice. Je n’aurais pas voulu m’aventurer hors du strict champ de la littérature avec quelqu’un d’autre.

Je sais bien sûr gré aux personnes s’étant constitué relais de mon appel à témoignages pour leur précieuse aide : Quentin Zuttion et les instagrammeurs des formidables comptes @jemenbatsleclito, @lesnouveauxprinces, @mercibeaucul.

J’ai une pensée particulière pour Koukla et Christopher MacLehose, qui ont eu l’extrême gentillesse de me permettre d’écrire à Londres durant le mois de juillet 2019.

Enfin, mes souvenirs les plus chaleureux vont aux réginéens côtoyés pendant trois mois cet automne : Sylvie et Georges (merci pour votre immense générosité, les clés de la crêperie et tous les moments partagés), la bande des filles (Nelly, Michèle, Annick, Nathalie, Lolo, Mado, Valérie et Pascale) ; Catherine, Agnès et Maryline du vendredi chez Gaëtan.

Je remercie mon ami Jérémie Chevallier, Marion, Emmanuelle.
Merci à Thomas pour l’irruption inattendue à la combi 4/3.

TABLE

Introduction

Sans contact
Hors d’état
Continents séparés
Esprit de sûreté
Carences à deux
Réinventer les figures imposées
Trésors solitaires
Faire couple
Fluides

Conclusion

Remerciements

Notes

1. Cette idée a notamment été théorisée par Paul B. Preciado dans *Testo Junkie* (2008) et *Un appartement sur Uranus* (2019), publiés chez Grasset.

Notes

1. Anne Dufourmantelle, *En cas d'amour. Psychopathologie de la vie amoureuse*, Rivages, 2012.

2. Marie-France Hirigoyen, *Les Nouvelles Solitudes*, La Découverte, 2007.

Notes

1. Michel Houellebecq, *Extension du domaine de la lutte*, J'ai lu, 2010.

2. David Fontaine, *No sex last year. La vie sans sexe*, Les Petits Matins, 2008.

Notes

1. Gilles Deleuze et Félix Guattari, *Capitalisme et schizophrénie 2. Mille Plateaux*, « Critique », Minuit, 1980.

2. Janine Mossuz-Lavau, *La vie sexuelle en France*, La Martinière, 2018.

Notes

1. Virginie Despentes, *King Kong Théorie*, Grasset, 2006.
2. Jean-Claude Guillebaud, *La Tyrannie du plaisir*, Points Seuil, 2007.
3. Sophie Fontanel, *L'Envie*, Robert Laffont, 2011.
4. Anne Dufourmantelle, *op. cit*.

Notes

1. Michel Foucault, *Histoire de la sexualité I. La volonté de savoir*, coll. « Tel », Gallimard, 1994.

2. Leïla Slimani, *Sexe et mensonges. La vie sexuelle au Maroc*, Les Arènes, 2017.

Notes

1. Virginie Despentes, *King Kong Théorie*, *op. cit*.

2. Janine Mossuz-Lavau, *La Vie sexuelle en France*, La Martinière, 2018.

3. Anne Dufourmantelle, *En cas d'amour*, *op. cit.*

4. Kate Julian, « Young People Are Having Less Sex », *The Atlantic*, décembre 2018.

5. L'idéologie incel (*involuntary celibate*) est partagée par des individus qui se définissent comme incapables de trouver un partenaire amoureux ou sexuel. Presque exclusivement de sexe masculin, ils haïssent les femmes. Ils promeuvent la violence envers les gens épanouis sur ces plans qui leur semblent inaccessibles. Ils sont responsables de plusieurs tueries de masse aux États-Unis et Canada depuis 2014.

6. Maïa Mazaurette, « La misère sexuelle est une construction sociale, et elle fait des ravages », *Le Monde*, 29 avril 2018.

7. David Fontaine, *No sex last year*, *op. cit*.

TABLE

Identité

Copyright

Introduction

Sans contact
Hors d'état
Continents séparés
Esprit de sûreté
Carences à deux
Réinventer les figures imposées
Trésors solitaires
Faire couple
Fluides

Conclusion

Remerciements